

VOL 6 - ISSUE 57 APRIL 2014

# MASALA

## TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

Rs. 120



Regd. No. SC-1333

پاک سوسائٹی  
ڈرائنگ گارم

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

مصلحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزیدار ترکیب و لچسپ مضامین، ٹپس اور نوٹوں کا مجموعہ





BAKE  
PARLOR

# بیکے پارلر

## گلک اینڈ ون

### کونٹیسٹ

2 in 1

مکس + میکرونی

### مزے دار Menu... شاندار 120 انعامات۔

Snack Parlor	American Parlor	Desi Parlor	Chinese Parlor
• سمورہ میکرونی	• سیون اسپاگس میکرونی	• بالٹی میکرونی	• ہاٹ اینڈ ساور نوڈلز
• چاٹ میکرونی	• میٹ بال اسپاگس	• بریانی میکرونی	• چکن چلی اسپیکھنی
• افغانی آتش میکرونی	• کیچن اسپیکھنی	• اچاری میکرونی	• چکن چاؤمن اسپیکھنی
• کباب میکرونی	• فحسپا اسپیکھنی	• جلفری میٹرونی	• چکن منچورین
BBQ Parlor	Italian Parlor	Russian Parlor	
• مکھ میکرونی	• لڑائیہ	• شاشلک میکرونی	
• ہاربی کیو میکرونی			

اشتہار میں دیئے گئے بیک پارلر 2 in 1 ریسی مکسز میں سے اپنی من چاہی ریسی پکا کرنے صرف ان کے بہترین ذائقوں سے لطف اندوز ہوں بلکہ قرعہ اندازی کے ذریعے انعام کے حقدار بھی کہلائیں۔

میگا گولڈ پرائز کی ڈرائیں شامل ہونے کے لئے  
12 اپریل تک اپنی انٹریز بھیجیں۔

چوتھی قرعہ اندازی میں انعامات جیتنے والے خوش نصیب

Contest میں حصہ لینے کا طریقہ:

۱۔ استعمال شدہ بیک پارلر 2 in 1 ریسی مکس کا خالی پکٹ اپنے شناختی کارڈ کی کاپی اور مکمل پتے کے ساتھ پوسٹ بکس نمبر 8305 کورنگی، کراچی پر روانہ فرمائیں اور لگی ڈرائیں شامل ہو جائیں۔

۲۔ آپ بیک پارلر فیس بک پیج اور [consumers@bakeparlor.com](mailto:consumers@bakeparlor.com) پر E-mail کر کے بھی لگی ڈرائیں شامل ہو سکتے ہیں۔

ہر ایک پکٹ کو ایک انٹری گنا جائیگا۔۔۔۔۔ یعنی  
جتنی زیادہ انٹریز اتنے ہی زیادہ جیتنے کے مواقع۔

میگا گولڈ پرائز جیتنے کے لئے بیک پارلر 2 in 1 کی ریسی مکس سے کوئی بھی ٹی پاسٹاؤش منائیں اور اس کی ریسی مکس کو خالی پکٹ کے ہمراہ ہمیں روانہ کر دیں۔ اور شامل ہو جائیں گی ڈرائیں۔۔۔۔۔

میگا گولڈ پرائز کی ڈرائیں تاریخ 15 April 2014 ہے۔

#### Gift Hamper

اسماء ولی الدین (کراچی)  
افتخار احمد (کراچی)  
ایم فرحان (حیدرآباد)  
ایم شبیر (کراچی)  
نواز علی (حیدرآباد)  
نور جہاں (میرپور خاص)  
پروین عطا (کراچی)  
راجہ مجاہد (ساہیوال)  
صوفیہ بیگم (فیصل آباد)  
وسیم فیروز (میرپور خاص)  
یاسمین احمد (کراچی)

#### Dawlance Microwave Oven 115

ہما عمر (لاہور)

#### Westpoint Fryer

ارم فرحان (لاہور)  
ایم خالد قریشی (کراچی)  
شکیلہ یوسفی (کراچی)

#### Q Mobile E-70

ایم سلیم خان (کراچی)  
رمشا عدیل (کراچی)  
سیماب بدر (کراچی)  
عروج سعادت (کراچی)

#### شرائط و ضوابط

- ۱۔ اس انکم کے سلسلے میں کوئی کافیلڈ جی اور نا قابل پیچیدہ ہوگا۔
- ۲۔ کوئی یا انکم کسی بھی وقت وجوہات کے بغیر تبدیل یا منسوخ کر سکتی ہے۔
- ۳۔ انعامات کے رنگ اور ساخت تصویر میں دکھائے گئے انعامات سے مختلف ہو سکتے ہیں۔
- ۴۔ کوئی سے وابستہ افراد یا طرز اور رائے روزگار کا کوئی انکم میں شرکت کے اہل نہیں۔
- ۵۔ مکمل پتے، فون نمبر اور شناختی کارڈ کے بغیر کوئی منسوخ کر دی جائے گی اور لگی ڈرائیں شامل نہیں کی جائے گی۔

Dawlance Microwave  
Oven 115

Westpoint Fryer

Q Mobile  
E-70

Gift Hamper

Mega Prize  
Gold Biscuits



# CONTENTS

# MASALA

TV FOOD MAG



51 Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

18 Masala City News

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

57 Tarka

ترکا

22 Masala Interview

فیوژن کھانے شوق سے پکاتی ہوں قاترہ حسن  
ماہر شیف آئرلینڈ کی قاترہ حسن سے کراچی آمد کے موقع پر خصوصی بات چیت

63 Food Diaries

فوڈ ڈائریز

25 Dawat

دعوت

69 Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

31 Handi

ہانڈی

75 Lively Weekends

لایو ویلیک اینڈرز

37 Live@9

لایو ایٹ نائن

81 Masala Kids

نہنے ساتھیوں کے لئے

43 Masala Mornings

مصالحہ مارننگز

83 Masala Garden  
آلو اگانا ایک آسان اور مزے دار کام  
مکرتھانگالے سے آلو اور اگانا کی جڑیں کا ایک چھوٹے سے مسلسل چلنے والے بڑی ماسک کی پختہ ہے



# Adam's®

*For Healthy Life!*

تازہ دودھ سے بنا

# Yoghurt



Natural Yoghurt  
200 gm. | 400 gm. | 1 KG

Desi Yoghurt  
400 gm.

Low Fat Yoghurt  
400 gm.

Mint Raita  
200 gm.

Zeera Raita  
80 gm. | 200 gm.

[info@adams.pk](mailto:info@adams.pk)

Office: Quaid-e-Azam Industrial Estate, Kot Lakh Pat, Lahore.  
Phone: 04235117104-06 Fax: 04235117107



# Editorial

محترم قارئین  
السلام وعلیکم!

ہر سال 7 اپریل کو دنیا بھر میں صحت کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ ”اقوام متحدہ کے ادارے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے قیام کے بعد 7 اپریل 1948 کو صحت کا پہلا عالمی دن منایا تھا۔ رواں برس کے لئے عالمی ادارہ صحت (WHO) نے عالمی یوم صحت کے لئے ویکٹر سے پیدا ہونے والی بیماریاں (vector-borne diseases) کا موضوع تجویز کیا ہے۔ ایک خلوی جسم کے جراثیم ویکٹر گندے پانی اور صفائی سے محروم انسانی آبادیوں میں ایک سے دوسرے انسان میں لگنے والی بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ ان بیماریوں میں ایک ملیریا ہے جس نے صرف 2010ء میں دنیا کے 660000 افراد کی جان لے لی۔ اس جراثیم کے ذریعے ایک سال میں 30 فیصد تیزی سے بڑھنے والی بیماری ڈینگی ہے۔ دنیا بھر میں ڈینگی بخار سے سالانہ 50 ملین افراد متاثر ہوتے ہیں جب کہ ڈھائی بلین افراد کی زندگیوں میں ڈینگی بخار سے شدید خطرات لاحق ہیں۔ اس بیماری نے اس وقت پاکستان کو اپنے شکنجے میں جکڑا ہوا ہے۔ سال گزشتہ میں ڈینگی کے کیسوں میں 400 فیصد سے زائد اضافہ ہوا 2013 میں ڈینگی وائرس نے کراچی سمیت سندھ میں 6 ہزار کے قریب لوگوں کو متاثر کیا اور 32 افراد ڈینگی سے لڑائی میں جان کی بازی ہار گئے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں درجہ حرارت زیادہ ہونے سے ڈینگی کے مرض میں خاطر خواہ اضافہ ہو سکتا ہے۔ ماضی کے ناکام تجربات اور حالیہ پریشان کن صورتحال سے ترغیب دہانہ بنیادوں پر نمٹنے کی اشد ضرورت ہے۔ ڈینگی سے بچاؤ کے لئے اپنے طور پر بھی حفاظتی تدابیر اختیار کریں۔ ڈینگی کا مچھر صاف پانی میں افزائش پاتا ہے اور عموماً صبح اور شام کے اوقات میں انسان پر حملہ آور ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق گھروں میں صاف پانی ذخیرہ کرنے والی برتنوں اور ٹینکوں کو ڈھانک کر رکھیں، گھلوں یا کپڑوں میں پانی کھڑا نہ ہونے دیں۔ مچھر کو دور رکھنے کی حتی الامکان تہذیب اختیار کریں۔ گھر کی مختلف جگہوں پر کافور رکھیں۔ اسے تیل یا کریم میں ملا کر جسم کے کھلے حصوں پر لگائیں تاکہ مچھر قریب نہ آئیں۔ اس کے علاوہ ڈینگی مچھروں سے بچاؤ کے لئے لیسن گراس کو گھروں میں رکھا جائے۔ یہ پودا سنگاپور سمیت دیگر ممالک میں ڈینگی وائرس سے بچاؤ کے طور پر موثر ثابت ہو چکا ہے۔ ڈینگی فیور سے متاثر افراد کے لئے حیاتین ب اور ج پر مشتمل خوراک، چاول، مونگ کی دال، کچھڑی، شاد چھندر، گاجر، بند گوبھی، انگور، انار، سنگترے، سرکہ اور موہمی مفید ہیں۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جوائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاس۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ مینیجر۔ منور حسین بھٹی، munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

10/11، حسن علی اسٹریٹ، ملتان آئی آئی چندر گھرو ڈکراچی۔ 74000 پاکستان۔ یو۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/



# شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

## چھٹے لیڈیز فنڈز ویمن ایوارڈز کا انعقاد

داؤد گلوہل فاؤنڈیشن کی جانب سے چھٹے ”لیڈیز فنڈز ویمن ایوارڈز 2014ء“ کی رنگارنگ تقریب کا انعقاد موہنہ پبلس میوزیم کلفٹن کراچی میں کیا گیا جس میں اپنے اپنے شعبوں میں کامیاب 400 سے زائد خواتین نے شرکت کی۔ لیڈیز فنڈز کا قیام 2007ء میں عمل میں آیا جس کا مقصد خواتین کو مالی تحفظ دینا اور کاروباری خواتین کو تربیت اور ترقی کے مواقع فراہم کرنا ہے۔ لیڈیز فنڈز کی ایڈوائزری کونسل میں امیر عدنان بہرام آداری ڈاکٹر عشرت حسین خالد مرزا نسرین جلیل شفقت سلطانہ سعد خان سلطانہ صدیقی اور سید علی رضا شامل ہیں۔ تقریب کی مہمان خصوصی صوبائی وزیر برائے ترقی نسواں روینہ قائم خانی تھیں۔ اس سال پولیوہم میں جان قربان کرنے والی پولیو رضا کار ایتھیا اظفر اور اکبری رحمن بعد از مرگ ایوارڈ پروین رحمن اور زہرہ شاہد حسین کے علاوہ دینا رحمن شمس ہاشوائی نادیا الہی ڈاکٹر روہینہ سومرو ڈاکٹر شائستہ خان ڈاکٹر تنسیم احسن سیمانصرت رانیہ درانی سنیل خان اور صنم سعید کو ان کے شعبوں میں اعزازی پذیرائی کے ایوارڈز کے لئے منتخب کیا گیا۔ تقریب کے شرکاء کی ضیافت کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔



## نانوز سلون کا کراچی میں افتتاح

گزشتہ دنوں کراچی کے مصروف ترین علاقے کلفٹن میں نانوز سلون کا شاندار افتتاح عمل میں آیا۔ اس تقریب میں شہر کی مشہور ماڈلز سماجی شخصیات سمیت کثیر تعداد میں لوگ شریک ہوئے۔ اس موقع پر فن آرائش حسن کا ایک انتہائی دلچسپ مظاہرہ پیش کیا گیا۔ شرکاء کی تواضع پر تکلف مشروبات سے کی گئی۔







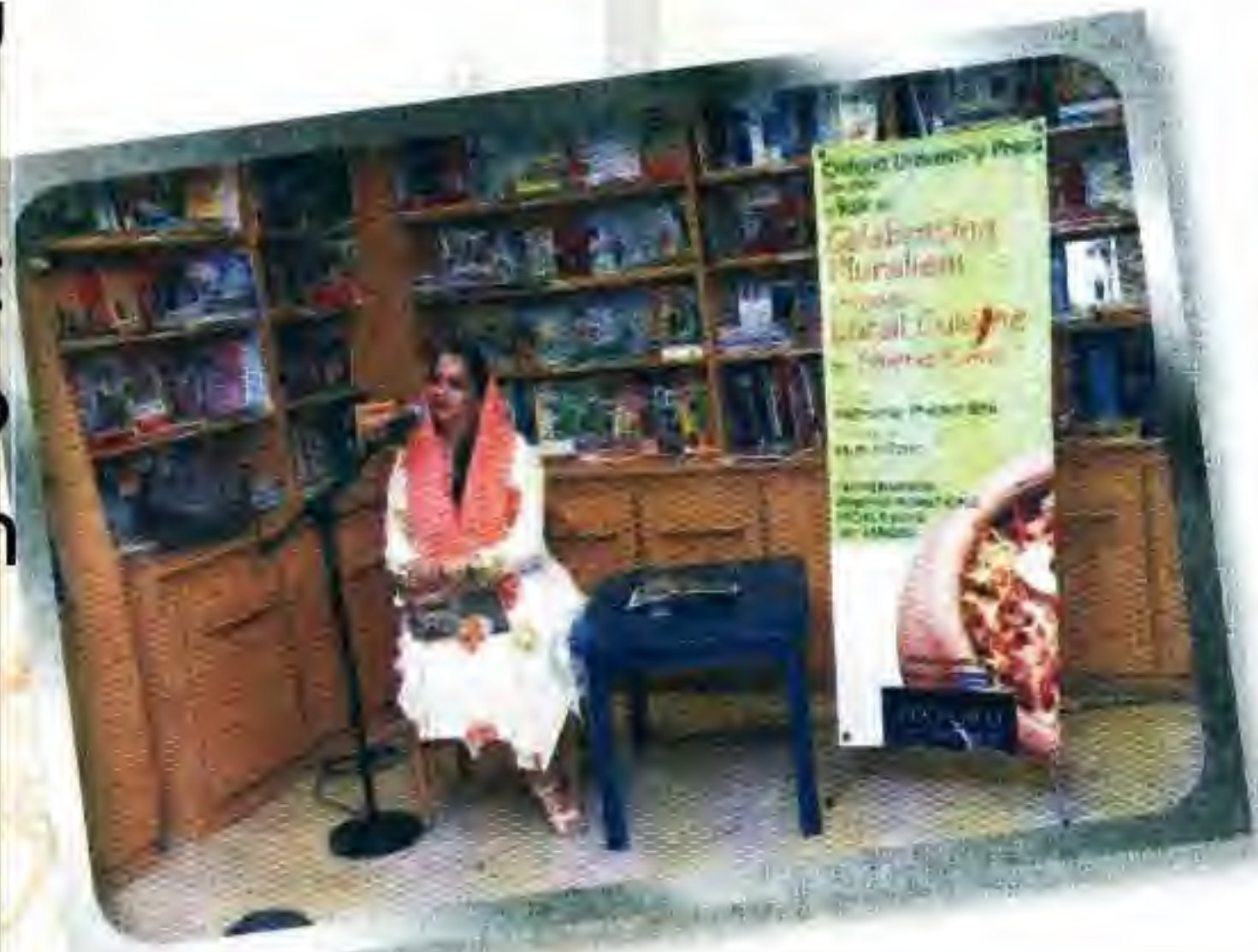
## آلویز کی جانب سے تقریب کا اہتمام

آلویز نے "کرو یقین" کے عنوان سے اپنے پروگرام کا ایک بار پھر سے آغاز کر دیا ہے جس کا مقصد نوجوان پاکستانی خواتین کو خود پر یقین کرنے اور اپنے خوابوں اور ارادوں کی پیروی کرنے کے لئے کام کرنا ہے۔ ان احساسات کو واضح کرنے کے لئے آلویز نے اسٹار ہنٹ کا آغاز کیا جس کی بدولت ایک باصلاحیت پاکستانی خاتون ڈیزائنر کو اپنے خوابوں کی تکمیل کے لئے صف اول کے فیشن ہاؤس بونیڈا (ست رنگی) کے ساتھ کام کرنے کا نادر موقع فراہم کرتے ہوئے گزشتہ دنوں پورٹ گریڈ میں ایک شاندار تقریب کا اہتمام کیا جس میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی اور ان کی کاوش کو سراہا۔ شرکاء کے لئے پر تکلف چائے کا اہتمام کیا گیا۔



## فرانسیسی ثقافتی مرکز کی جانب سے ہفتے کا انعقاد

کراچی میں واقع فرانسیسی ثقافتی مرکز کی جانب سے فریکوفونی (francophonie) ہفتہ منایا گیا جس میں غیر ملکی وفد سمیت ملک کی مقتدر شخصیات نے بھرپور شرکت کی اور شرکاء کو فرانس کے ثقافتی پروگرامز دیکھنے کا موقع میسر آیا۔ اس دوران جیولٹ وی میسی (سپارنو) اور سمونیل پور (پیانسٹ) کے پیانو کانسرٹ کا انعقاد عمل میں آیا۔ اس فرانسیسی کلاسیکل شو نے ایک گھنٹے تک دیکھنے والوں کو اپنے سحر میں جکڑے رکھا۔



## آکسفورڈ یونیورسٹی پریس کی جانب سے تقریب کا اہتمام

آکسفورڈ یونیورسٹی پریس کی جانب سے گزشتہ دنوں ایک تقریب کا اہتمام کیا جس کا مقصد مقامی کھانوں کے تنوع اور ان کی اہمیت کے حوالے سے آگاہی تھا۔ تقریب میں صحافیوں سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر "فوڈ پرنٹس" کی مصنف شہناز رمزی نے حاضرین کو مختلف پاکستانی کھانوں کی تاریخ اور ان کی جزیات سے آگاہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں پاکستانی کھانوں کی فروغ کے لئے کام کرنا چاہئے کیوں کہ یہ وہ واحد چیز ہیں جس کے ذریعے ہم پوری قوم کو یکجا رکھ سکتے ہیں۔ آج پشاور کے کھانے سندھ میں جب کہ بلوچستان کے کھانے لاہور میں اپنے ذائقے کے حساب سے تبدیلیاں کر کے نہایت شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ انہوں نے اس موقع پر حاضرین کے سوالوں کے اطمینان بخش جواب دیئے حاضرین کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔



# دھک دھک دل سے بول... مَرَحَبَا اسپغول



مرحبا اسپغول بدن میں لائے طاقت اور چستی کیونکہ جب نہ ہو تیزابیت،  
معدے کی جلن اور کولیسٹرول بھی ہو کم تو آپ رہیں فٹ اور سمارٹ ہمیشہ





# سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

## لہسن کھائیں، نزلہ اور زکام سے محفوظ رہیں

کھانے پکانے اچار اور چٹنیوں میں لہسن کا استعمال معمول کی بات ہے جب کہ لہسن کے طبی فوائد بھی مستند ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ لہسن کا استعمال قوت مدافعت بڑھانے میں معاون ہوتا ہے اور یہ جسم کو مختلف قسم کی سوزش سے بچانے میں بھی اہم ہے۔ امریکا میں کی گئی تحقیق کے مطابق لہسن نزلہ زکام سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ماہرین کے مطابق لہسن میں موجود قیمتی اجزاء سے جسم میں قوت مدافعت بڑھتی ہے لہسن مختلف وبائی امراض سے بچاؤ میں بھی معاون ہے اور روزمرہ خوراک میں لہسن کا استعمال سرطان سے بچاؤ میں بھی اہم کردار کرتا ہے۔

## رہے بڑھاپے میں بھی صحت مند

ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ بڑھاپے میں بھی متحرک اور چاق و چوبند رہے۔ اگر مچھلی کو اپنی خوراک کا حصہ بنالیا جائے تو اس خواہش کی تکمیل بہت زیادہ مشکل نہیں رہے گی۔ جاپانی نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کے ماہرین نے ایک طبی تحقیق میں یہ انکشاف کیا ہے کہ مچھلی کو اپنی خوراک میں شامل کرنے سے بڑھاپے میں لاحق ہونے والی 39 فیصد ذہنی یا جسمانی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مچھلی کے حیواناتی لحمیات اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈ پٹوں کو کمزوری سے بچا کر انہیں مضبوط بناتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مچھلی کا استعمال دماغی انتشار سے بچانے کے ساتھ جوڑوں کے درد سے بچانے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

## دل کی بیماری سے محفوظ رہیں

جیسے جیسے وقت آگے کی جانب بڑھ رہا ہے ویسے ویسے نئی بیماریاں سامنے آرہی ہیں ان بیماریوں نے دل کو بہت زیادہ متاثر کیا ہے اور طبی ماہرین دل کو محفوظ رکھنے کے لئے دن رات جدید تحقیقات کے عمل سے گزر رہے ہیں۔ ماہرین نے ایک حالیہ تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ ٹمائروں کی تازہ چٹنی امراض قلب کا خطرہ کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ اٹلی کی ویرونا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق روزانہ کی بنیاد پر 80 گرام ٹمائری چٹنی یا ٹمائیر کے ساس کا استعمال خون کی رگوں پر زیادہ چربی والی غذا کے متعز اثرات کو روک کر خون کی روانی کو بہتر کرتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ٹمائیر کو سرخ رنگ دینے والا عنصر لائیکوپین نہ صرف امراض قلب کی روک تھام میں معاون ہے بلکہ متعدد طبی فوائد کا سبب بھی بنتا ہے۔ تحقیق کے دوران 20 افراد میں سے نصف کو زیادہ چربی والی غذاؤں کے ساتھ یہ چٹنی استعمال کرائی گئی جب کہ دیگر کو صرف عام کھانا ہی دیا گیا۔ جس سے معلوم ہوا کہ خون کی رگوں سے پیدا ہونے والی امراض قلب کی روک تھام میں ٹمائیر کافی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ■





## فیوژن کھانے شوق سے پکاتی ہوں، فاترہ رحمن

انٹرویو: شازیہ انوار

ماسٹر شیف آسٹریلیا سیزن فائیو کی فاترہ رحمن سے کراچی آمد کے موقع پر خصوصی بات چیت



”میں چاہتی ہوں کہ اپنے وطن کی خاطر کچھ کروں کیوں کہ میرا وطن میری شناخت ہے اور آسٹریلیا میں پرورش پانے کے باوجود اس مٹی سے میرا تعلق نہایت مضبوط ہے۔“ یہ فاترہ رحمن کے خیالات ہیں جو ماسٹر شیف آسٹریلیا سیزن 5 میں 16000 درخواست گزاروں کو مات دے کر ماسٹر شیف آسٹریلیا سیریز 5 کے ٹاپ 22 میں شامل ہوئیں۔

فاترہ 10 اکتوبر 1988ء کو کراچی میں پیدا ہوئیں، جب کہ 1997ء میں ان کے خاندان نے کراچی سے آسٹریلیا میں ہجرت کر لی۔ کھانا پکانے کے شوق کے ہاتھوں مجبور ہو کر انہوں نے 2013ء میں ماسٹر شیف آسٹریلیا کے لئے درخواست بھیجی، آڈیشن دیا اور کامیابی حاصل کی۔ اپنے ہنر کے جوہر دکھاتے ہوئے وہ 15 نمبر تک آئیں اور پھر انہیں پروگرام چھوڑنا پڑا۔ گزشتہ دنوں فاترہ رحمن کے کراچی آمد پر ”مصالحہ“ نے انہیں اپنے پروگرام ”مصالحہ مارننگ“ میں مدعو کیا۔ اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے مصالحتی وی فوڈ میگ نے فاترہ کے ساتھ چند لمبے گزارے۔ اس دوران ہونے والی گفتگو نذر قارئین ہے۔





**مصالحی وی فوڈ میگ:** کھانا پکانے کے علاوہ دیگر کیا مصروفیات ہیں؟  
فائزہ رحمن: میں نے حال ہی میں اپنا ایل ایل بی کا امتحان پاس کیا ہے۔ میں 14 سال کی عمر سے بچوں کی فلاح و بہبود کے حوالے سے فعال ہوں اور اس حوالے سے میں مستقل بنیادوں پر کام کرتی رہتی ہوں۔ میرا ماننا ہے کہ ہر انسان کو دوسروں کی فلاح کے لئے کام کرنا چاہئے۔ اگر دنیا سے جانے سے پہلے میں کسی ایک انسان کی بھی زندگی بدل سکوں تو یہ میرے لئے بہت بڑی بات ہوگی اور یہی میرا خواب بھی ہے۔ اس کے علاوہ میں کھانا پکانے کے حوالے سے لکھتی ہوں جس میں ریسٹورنٹ ریویوز اور کھانوں کے ذائقے اور لذت کے موضوعات شامل ہیں۔ میں نے اپنا یوٹیوب چینل شروع کیا ہے جبکہ اپنی وڈیو ڈائری کے ذریعے لوگوں تک اپنے تجربات پہنچاتی ہوں۔ میں جہاں جاتی ہوں اس ملک کے کھانوں کا تجربہ ضرور کرتی ہوں۔

**مصالحی وی فوڈ میگ:** مصالحی کا حصہ بن کر کیسا لگا اور کون سا پاکستانی شیف پسند آیا؟  
فائزہ رحمن: ”مصالحی“ کا حصہ بن کر مجھے بہت خوشی ہوئی بالکل ایسے ہی جیسے چھوٹے بچوں کی کوئی خواہش اچانک پوری ہو جائے۔ مصالحی ایک فیملی کی طرح ہے اور اب میں بھی اس فیملی کا حصہ بن چکی ہوں۔ میں پاکستان میں ڈاکٹر حسین اور شیریں انور سے بہت متاثر ہوں بالخصوص شیریں انور کو میں بہت پسند کرتی ہوں کیوں کہ انہیں کھانوں کی بنیادی چیزوں کی سمجھ ہے۔

**مصالحی وی فوڈ میگ:** ہمارا رسالہ کبھی آپ کی نظر سے گزرا؟  
فائزہ رحمن: جی ہاں اور میں سمجھتی ہوں کہ ”مصالحی وی فوڈ میگ“ ایک بھرپور رسالہ ہے۔ میں لوگوں کو مشورہ دینا چاہتی ہوں کہ وہ اسے ضرور پڑھیں کیوں کہ اس سے نہ صرف مزے مزے کے کھانوں کی مستند تراکیب ملتی ہیں بلکہ لوگ مفید مضامین بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔

**مصالحی وی فوڈ میگ:** مستقبل کے کیا ارادے ہیں؟  
فائزہ رحمن: میرا ماننا ہے کہ میں اچھی وکیل بن سکتی ہوں اچھی ٹگ بھی بن سکتی ہوں اور بچوں کی بہبود کے لئے بھی کام کر سکتی ہوں۔ میں آنے والے دنوں میں اپنے ہنر اور تعلیم کو بروئے کار لاتے ہوئے کھانے پکانے کے شعبے میں اور اپنے جیسے انسانوں کے لئے کوئی کارنامہ سرانجام دینا چاہتی ہوں۔



**مصالحی وی فوڈ میگ:** کس سے متاثر ہو کر آپ کھانا پکانے کی جانب آئیں؟  
فائزہ رحمن: اپنی والدہ سے۔ میرے نزدیک ان سے بہترین کھانا کوئی نہیں پکا سکتا۔

**مصالحی وی فوڈ میگ:** کس طرح کے کھانے پکانے کا تجربہ آتا ہے؟  
فائزہ رحمن: میں نے ٹیکنک سے کھانا پکانے کا آغاز کیا لیکن جب میں بناتی ہوں تو خود کھا کر موٹی ہو جاتی ہوں اس لئے میں نے اپنے کھانے پکانے کے انداز کو تبدیل کیا۔ مجھے پاکستانی ذائقے اور مغربی تکنیک بہت پسند ہیں اس لئے اب میرے زیادہ تر کھانے فیوژن ہوتے ہیں۔ میرے والد کو ویسی کھانے پسند ہیں اس لئے میں ویسی کھانے بھی پکاتی ہوں جب کہ مجھے گریک کھانے نہ صرف پکانا بلکہ کھانا بھی پسند ہے اس لئے انہیں بھی شوق سے پکاتی ہوں۔

**مصالحی وی فوڈ میگ:** کیا آپ کو کنگ کے حوالے سے کورسز کی ضرورت محسوس کرتی ہیں؟  
فائزہ رحمن: نہیں۔ میں سمجھتی ہوں کہ جب آپ کسی سطح پر آ کر کام کرنے لگتے ہیں تو پھر سیکھنا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ ویسے ماسٹر شیف کے بعد میں نے ایک انڈین فائن ڈائننگ ریسٹورنٹ ”ٹوٹکا“ میں کام کا تجربہ کیا جس سے میرے کام کی رفتار تیز ہوئی۔ میں مختلف شیفز سے مسلسل رابطے میں رہتی ہوں اور ہر ایک سے مجھے کچھ نہ کچھ سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

**مصالحی وی فوڈ میگ:** ماسٹر شیف میں آڈیشن کے وقت کون سی ڈش بنائی؟  
فائزہ رحمن: میرا دعویٰ ہے کہ مجھ سے اچھا ٹینگن کا بھرتہ کوئی نہیں بنا سکتا۔ جب میں ماسٹر شیف کے آڈیشن کے لئے پہنچی اور مجھ سے میری ڈش کی بابت پوچھا گیا تو میں نے جھٹ سے ٹینگن کے بھرتے کا کہہ دیا پھر مجھے خیال آیا کہ لوگ نجانے کیا کچھ بنا رہے ہیں جب کہ میں صرف ٹینگن کا بھرتہ بناؤں گی۔ اس خیال نے مجھے کافی دیر تک پریشان کیا لیکن پھر میں نے کچھ اس اعتماد سے اپنی ڈش کو پکایا کہ اس ڈش نے مجھے ماسٹر شیف آسٹریلیا کا حصہ بنا دیا۔

**مصالحی وی فوڈ میگ:** ماسٹر شیف کا تجربہ کیسا رہا اور جب آپ کو مسٹر دیا گیا اس وقت آپ کے کیا احساسات تھے؟

فائزہ رحمن: ایک جگہ پر 21 ایسے لوگوں کے ساتھ مقید رہنا جنہیں کھانا پکانے سے عشق تھا میرے لئے ایسا ناقابل فراموش تجربہ رہا جس نے میری زندگی بدل دی اور اللہ کے کرم سے ایک عام سی لڑکی دنیا بھر میں مقبول ہو گئی۔ یہ یقیناً میرے خوابوں کا سفر تھا۔ میں نے اٹالین میٹ بالٹروڈ ٹماٹو ساس (Italian meatballs with tomato sauce) بنائی لیکن میری بنائی ہوئی ڈش جھوں کے معیار پر پورا نہیں اتر سکی۔ مجھے ٹوکنگ کے دوران بھی اس بات کا احساس ہو رہا تھا کہ شاید میں اپنا بھرپور نہیں دے پا رہی بعد میں وہ قسط دیکھ کر مجھے اپنی غلطیوں کا اندازہ بھی ہو گیا بہر کیف میں نے اپنے گھر والوں سے کہہ دیا ہے کہ مجھ سے کبھی بھی میٹ بالٹروڈ بنانے کے لئے نہ کہیں۔ مسٹر دیا جانا میرے لئے انتہائی تکلیف دہ تھا اور مجھے اُس وقت بہت بُرا لگا لیکن الحمد للہ مجھے وہ شہرت نصیب ہوئی جو جیتنے والوں کو بھی نہیں حاصل ہوئی انشاء اللہ میں اس نعمت کی حفاظت کروں گی۔



**Bursting with the  
Goodness of  
Real Fruit**



**MITCHELL'S®**

**Jam, Jellies & Marmalade**

Made with the goodness of real farm-fresh fruits, Mitchell's jam, jellies and marmalade provide you and your family with the perfect start for the day. Mitchell's jam, jellies and marmalade are full of nutritious & nourishing fruits.

So give your day a healthy start with Mitchell's range of Preserves.



**MITCHELL'S**

For the Taste of Natural Goodness





## Bengaladeshi Lentil

## بنگلہ دیشی دال

### Ingredients:

Gram lentils (boiled)	250 grams
Turmeric powder	1 tsp
Fresh milk	250 grams
Fresh coconut (grated)	200 grams
Red chilli powder	1 tsp
Fennel seeds	1/2 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Mustard seeds	1/2 tsp
Fenugreek seeds	1/2 tsp
Onion seeds	1/2 tsp
Raisins	100 grams
Bay leaves	2
Dried raw mango	1 tsp
Tamarind pulp	1/4 cup
Fresh coriander (chopped)	1/4 bunch
Dried, round red chillies	6
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1/4 cup

### Method:

Blend milk and coconut in a blender.  
Heat in a pot; add lentils, turmeric, red chillies, bay leaves, water and salt and cook for 15 minutes on low flame.  
Lightly mash and add tamarind pulp.  
Heat oil in a frying pan and fry red chillies, fennel seeds, cumin, mustard seeds, fenugreek seeds, onion seeds and raisin to make tempering. Pour over lentils.  
Sprinkle dried raw mango and coriander on lentils and serve.

### اجزاء:

کشمش	100 گرام	چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	250 گرام
تج پتے	2 عدد	پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
اچھور	ایک چائے کا چمچ	تازہ دودھ	250 گرام
اٹلی کا گودا	1/4 پیالی	تازہ ناریل (کدو کش)	200 گرام
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/4 گڈی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
شوگھی گول لال مرچیں	6 عدد	سونف	1/2 چائے کا چمچ
پانی	2 پیالی	ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	رائی دانے	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/4 پیالی	میتھی دانے	1/2 چائے کا چمچ
		کلونجی	1/2 چائے کا چمچ

### ترکیب:

بلینڈر میں دودھ اور ناریل کو یکجان کر لیں۔ اسے دیکھی میں ڈالیں اس میں دال ہلدی لال مرچ تج پتے پانی اور نمک ملا کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں پھر ہلکا سا گھوٹ کر اٹلی شامل کر دیں۔  
فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے لال مرچیں سونف زیرہ رائی میتھی دانے کلونجی اور کشمش کا تڑکا بنا کر دال میں شامل کر دیں۔ مزیدار دال اچھور اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





dawat  
دعوت

عمدہ کی لائبریری اینڈ فریمنگ پوائنٹ  
ساؤنڈ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے  
میں اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے  
دکان نمبر 34 مسجد بازار، برقی پور

مارگریٹا چکن

## Margarita Chicken

### Ingredients:

Chicken breasts	2
Black pepper powder	1 tsp
White pepper powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cinnamon powder	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Refined flour (sieved)	1 cup
Egg	1
Tomato paste	2 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Mozzarella cheese (grated)	200 gram
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Tomatoes, lettuce	for decoration

### Method:

- Cut chicken breasts into halves and marinate with lemon juice, ginger/garlic, 1/2 black pepper, 1/2 white pepper, 1/2 cinnamon, 1/2 red chillies, tomato paste, oil and salt and keep aside for a little while.
- Coat chicken with flour. Place on an oven tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remove.
- Mix egg with remaining red chillies, black pepper, white pepper and cinnamon, and salt; coat chicken with it. Place in oven tray; pour remaining batter and sprinkle cheese on them. Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Decorate dish with tomato and lettuce and place Margarita Chicken on top; serve.

### اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
نئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی دارچینی	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا پن اورک	2 کھانے کے چمچ
میدہ (چھتا ہوا)	ایک پیالی
انڈہ	ایک عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
موزریلہ پنیر (کدو کش)	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچ
ٹماٹر سلاڈ پتے	سجانے کے لئے

### ترکیب:

مرغی کے سینوں کے مزید 2 حصے کاٹ لیں۔ ان پر لیموں کا رس، پن اورک، 1/2 کالی مرچ، 1/2 سفید مرچ، 1/2 دارچینی، 1/2 لال مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، تیل اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو میدے میں لپیٹ کر اوون کی ٹرے میں رکھیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں انڈہ، باقی لال مرچ، باقی سفید مرچ، باقی کالی مرچ، باقی دارچینی اور نمک ملائیں۔ مرغی کے ٹکڑوں میں لپیٹ کر اوون کی ٹرے میں رکھیں اس پر بچا ہوا آمیزہ اور پنیر ڈال دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ڈش کو ٹماٹر اور سلاڈ پتوں سے سجائیں اور مارگریٹا چکن اس پر رکھ کر پیش کریں۔





## Ribbed Gourd Bhujia

## ٹرٹی کی بھجیا

### Ingredients:

Ribbed gourd	1/2 Kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (chopped)	3
Fresh coriander (chopped)	1/4 bunch
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tbsp
Coriander seeds (crushed)	1/2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

### Method:

- Peel gourds and cut lengthwise into halves; remove seeds; cut into small pieces.
- Heat oil in a pot and fry onions and ginger/garlic; add gourds and remaining ingredients and fry till dry; dish out.

### اجزاء:

ٹرٹی	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/4 گنڈی
ٹرٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ٹرٹی ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ٹرٹی ہوا دھنیا	1/2 کھانے کا چمچ
پیاز اور لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ

### ترکیب:

ٹرٹی کو چھیل کر درمیان سے لمبائی سے کاٹیں اس کے بیج نکال دیں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ دہیگی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن اور رک بھونیں اس میں ٹرٹی اور باقی اجزاء ڈال کر پانی خشک ہونے تک بھون کر ڈش میں نکال لیں۔





# Dawat

## Dhokri

### Ingredients:

Semolina	125 grams
Yogurt (whipped)	250 grams
Turmeric powder	2 tsp
Green chillies (chopped)	8
Sweet soda	2 tsp
Curry leaves	few leaves
Cumin seeds	1 tsp
Mustard seeds	1 tsp
Round dried red chillies	6
Red chillies (crushed)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1/4 cup

### Sauce ingredients

Tomato ketchup	6 tbsp
Chilli garlic sauce	6 tbsp
Mustard seeds	1 tsp
Ginger/garlic paste	1/2 tsp
Desiccated coconut	3 tbsp
Curry leaves	few leaves
Cumin seeds	1/2 tsp
Oil	2 tbsp

### Method:

Whip yogurt with turmeric, green chillies, soda, semolina and salt.

Brush oil on a cake mould and pour batter in it; sprinkle crushed red chillies and coriander on it; cover with aluminum foil. Cook in a steamer for 25 minutes; remove and cut into pieces and place on a dish.

Heat oil in a frying pan and fry curry leaves, cumin, mustard seeds and whole red chillies. Pour over semolina pieces and place on a serving dish.

To make sauce, heat oil in a saucepan and fry ginger/garlic, mustard seeds, cumin and curry leaves; add ketchup, chilli garlic sauce and coconut. Serve with Dhokri.



## ڈھوکری

### اجزاء:

نمک	125 گرام	شوجی
تیل	250 گرام	دہی (پھینٹی ہوئی)
سبب ذائقہ	2 چائے کے چمچے	پسی ہوئی ہلدی
1/4 پیالی	8 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
سبب کے اجزاء:	2 چائے کے چمچے	میٹھا سوڈا
6 کھانے کے چمچے	چند عدد	کرہی پتے
6 کھانے کے چمچے	ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	رائی دانے
1/2 چائے کا چمچ	6 عدد	شوگھی گول لال مرچیں
3 کھانے کے چمچے	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
چند عدد	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	تیل	
2 کھانے کے چمچے		

### ترکیب:

دہی میں ہلدی، ہری مرچیں، سوڈا، شوجی اور نمک ملا کر پھینٹیں۔ ایک کے سانچے کو چکنا کر کے آمیزہ ڈالیں اس پر لال مرچ اور ہرا دھنیا چھڑک کر المونیم فوئل سے ڈھانک دیں۔ اسے اسٹیر میں 25 منٹ تک پکانیں پھر ٹکڑے کاٹ کر ڈش میں رکھ دیں۔ فرائنگ تیل گرم کریں اور کرہی پتے، زیرہ، رائی دانے اور لال مرچیں تیل کر شوگی کے ٹکڑوں پر ڈال دیں۔ سبب بنانے کے لئے سبب میں تیل گرم کریں اس میں لہسن اور کٹی رائی دانے، زیرہ اور کرہی پتے تلیں پھر کچپ، چلی، گارلک ساس اور ناریل ملا کر ڈھوکری کے ہمراہ پیش کریں۔





## Khoya Boti

### Ingredients:

2 chicken breasts (boneless)  
125 grams whole dried milk  
125 grams yogurt (whipped)  
2 tbsp ginger/garlic paste  
1/4 tsp carom seed (powdered)  
1/4 tsp nutmeg and mace powder  
1 tbsp red chillies (crushed)  
1/2 tsp turmeric powder  
1/4 bunch fresh coriander (chopped)  
1/4 bunch mint leaves (chopped)  
4 green chillies (large, thickly cut)  
to taste salt  
3 tbsp oil

### Method:

1. Cube chicken breasts.  
2. Heat oil in a wok and fry ginger/garlic and chicken till oil changes.  
3. Mix carom seeds, nutmeg and mace, red chillies, turmeric and salt in yogurt; add to wok and fry till dry.  
4. Add remaining ingredients and fry till oil separates; serve hot.

## کھویا بوٹی

### اجزاء:

پسی ہوئی بلدی	2 عدد	مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	125 گرام	کھویا
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	125 گرام	دہی (پھیٹی ہوئی)
موٹی ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور مک
نمک	1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی اجوائن
تیل	3 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی جاتفل جاوتری
		کٹی ہوئی لال مرچ

### ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مک اور مرغی کے ٹکڑے مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکالیں۔ دہی میں اجوائن، جاتفل جاوتری، لال مرچ، بلدی اور نمک ملا کر کڑا ہی میں ڈالیں اور دہی کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک بھونیں اور گرم گرم پیش کریں۔





کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS





## Bread and Mince Kebabs

### Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1 kg
Egg	1
Bread	4 slices
Green chillies (finely cut)	6
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

### Method:

Cut off crusts of bread and crush bread.  
Mix all ingredients except oil in a bowl.  
Shape into small round kebabs.  
Heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both side and remove.

## ڈبل روٹی اور قیتے کے کباب

اجزاء:

ایک کلو	گائے کا قیر (مٹین میں پسا ہوا)
ایک عدد	انڈہ
4 سلاؤس	ڈبل روٹی
6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	گٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
2 کھانے کے چمچے	کارن فلور
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

### ترکیب:

ڈبل روٹی کے کنارے کاٹ کر روٹی کو چورہ کر لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ تیل تمام اجزاء ملا لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے گول کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔





## Tamarind Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Lemon	1
Tomatoes (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Dried, round red chillies	8
Fenugreek seeds	few seeds
Curry leaves	few leaves
Garlic (not peeled)	4 cloves
Fresh coriander (finely cut)	1/2 bunch
Tomato ketchup	1/2 cup
Tamarind pulp	1/2 cup
Black peppercorns crushed	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

### Method:

- Marinate chicken with tamarind, ketchup, pepper, red chillies, garlic and salt and keep aside for 1/2 hour.
- Heat oil in a wok and fry curry leaves, red chillies and fenugreek.
- Add chicken and fry till colour changes; cook with lid on for 5 minutes.
- Add remaining ingredients and leave on dum.

## اٹلی کے رس والی مرغی

اجزاء:

1/2 پیالی	ٹماؤ کچپ	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
1/2 پیالی	اٹلی کا گودا	لیبوں	ایک عدد
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ	ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	2 عدد
ایک کھانے کا چمچ	بھٹا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
2 کھانے کے چمچے	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	میتھی دانے	چند عدد
حسب ذائقہ	نمک	کرڑھی پتے	چند عدد
ایک پیالی	تیل	لہسن (بغیر چھلے ہوئے)	4 جوے
		برادھیا (باریک کٹا ہوا)	1/2 گڈی

### ترکیب:

مرغی میں اٹلی کچپ، کالی مرچ، لال مرچ، لہسن اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کرڑھی میں تیل گرم کر کے کرڑھی پتے، لال مرچیں اور میتھی دانے بھونیں اس میں مرغی شامل کر کے رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں پھر ڈھکن ڈھا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





## Gallawat Mince

### Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1 kg
Lemons	4
Green chillies (finely cut)	4
Green cardamoms	8
Mint leaves (finely cut)	1 bunch
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger paste	1 tbsp
Poppy seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1/2 tbsp
Behari masala (packaged)	3 tbsp
Raw papaya paste	3 tbsp
Oil	1 cup
Lemon, mint leaves, green chillies (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Lightly roast cumin, cardamoms and poppy seeds on an iron griddle; powder together.
- Mix all ingredients except oil in a bowl and keep aside for a little while.
- Lightly heat oil in a pot; add bowl ingredients and cook till dry.
- Leave on dum; if desired smoke the dish.
- Garnish with lemon, mint leaves and green chillies and serve.

## گلاوٹ کا قیمہ

### اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی اورک	گائے کا قیمہ (مشین کا پسا ہوا) ایک کلو
ایک کھانے کا چمچ	خشخاش	لیموں 4 عدد
1/2 کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد
3 کھانے کے چمچے	پکٹ والا بہاری مصالحہ	چھوٹی الائچیاں 8 عدد
3 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیٹا	پودینہ (باریک کٹا ہوا) ایک گڈی
ایک پیالی	تیل	پسا ہوا گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ
	لیموں پودینہ ہری مرچیں	پسی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ
سجانے کے لئے	(باریک کٹی ہوئی)	

زیرہ الائچیاں اور خشخاش تو سے پر ہلکا سا بھون کر پیس لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دہکائی میں تیل ہلکا سا گرم کریں اور پیالے کا آمیزہ شامل کر کے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے دم پر رکھ دیں چاہیں تو کوسلے کا دھواں دے دیں۔ مزید ار قیمہ لیموں پودینے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔





## Grilled Peppery Beef Chow Mein

### Ingredients:

Undercut (finely cut)	1/2 kg
Noodles (boiled)	2 cups
Carrot (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Capsicums (finely cut)	2
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Garlic (finely cut)	4 cloves
Tomato ketchup	1/2 cup
Chilli garlic sauce	1/2 cup
Sesame oil	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/ garlic paste	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

### Method:

- Marinate undercut with garlic/ginger, black pepper and salt and keep aside for 1/2 hr.
- Heat 1 tbsp oil in a frying pan; fry carrot, capsicums, onion and green chillies.
- Heat 1 tbsp oil in a wok and fry garlic golden; add chilli garlic sauce, soya sauce, vinegar and ketchup and sauté; add vegetables and sesame oil.
- Brush oil on a frying pan and grill undercut from both sides.
- Spread noodles on a serving dish; place undercut on top; pour sauce over it and serve.

1/2 پیالی	چلی گارلک ساس	1/2 کلو	انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	تیل کا تیل	2 پیالی	نوڈلز (اُبلے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	ٹٹی ہوئی لال مرچ	ایک عدد	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس	2 عدد	شملة مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ	4 عدد	ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک	4 جوے	لہسن (باریک کٹے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	تیل	1/2 پیالی	ٹماٹو کچپ

انڈر کٹ پر لہسن اور مک کالی مرچ اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے گاجر، شملہ مرچ، پیاز اور ہری مرچیں بھون لیں۔ کڑا ہی میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں چلی گارلک ساس، سویا ساس، سرکہ اور کچپ بٹکا سا بھونیں پھر سبزیاں اور حل کا تیل شامل کر دیں۔ فرائننگ پین کو چکنا کر کے انڈر کٹ کو اُلٹ پلٹ کر کے سینک لیں۔ سرونگ ڈش میں نوڈلز بچھائیں اس پر انڈر کٹ رکھیں اور ساس ڈال کر پیش کریں۔





## Stew Biryani

### Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Rice (soaked)	2 cups
Yogurt	1/2 cup
Dried, round red chillies	8
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Garlic (chopped)	8 cloves
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	6
Lemons	4
Tomatoes (chopped)	3
Onions (chopped)	3
Mint leaves	1/2 bunch
Black peppercorns	8
Black cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

### Method:

- Blend fennel seeds and coriander seeds in a blender.
- Heat oil in a pot and fry onions; remove 1/2.
- Add chicken and salt and cook till dry; add yogurt, tomatoes, red chillies, fennel and coriander, ginger and garlic; fry.
- Add green chillies and lemon juice and leave on dum.
- Par-boil rice with 1/2 mint leaves, pepper, cumin and salt; strain and keep aside.
- Brush oil on the base of a pot; layer with 1/2 rice, chicken and remaining rice.
- Pour lemon juice on top and keep on dum.
- Dish out Biryani; sprinkle remaining onions and mint leaves on top and serve.

## اسٹو بیریانی

### اجزاء:

لیموں	4 عدد	مرغی کی ہونیاں	ایک کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد	چاول (بھیکے ہوئے)	2 پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد	دہی	1/2 پیالی
پودینہ	1/2 گڈی	شوخی گول لال مرچیں	8 عدد
ثابت کالی مرچیں	8 عدد	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کئے ہوئے)	8 جوے
نمک	حسب ذائقہ	سونف	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
		ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد

### ترکیب:

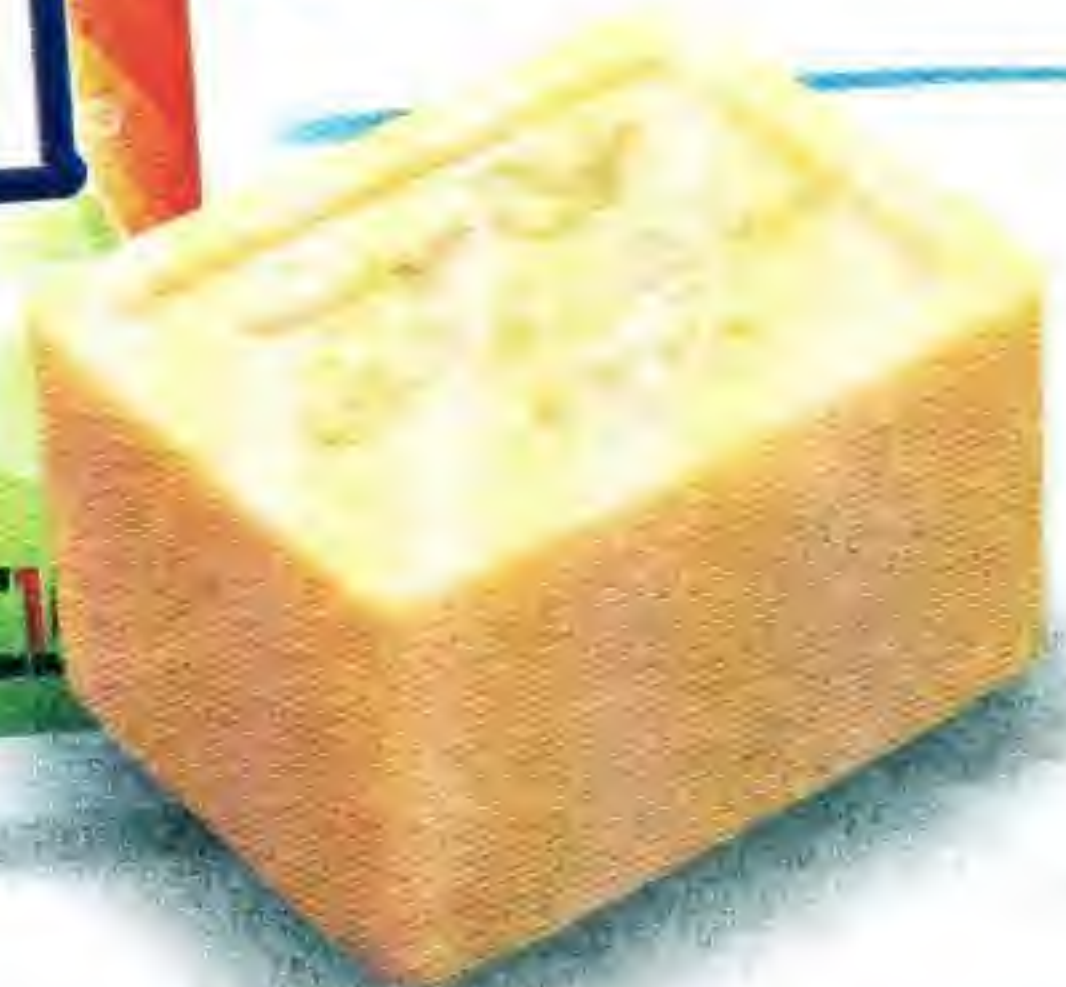
بلنڈر میں سونف اور دھنیا ملا کر پیس لیں۔ دہی میں تیل گرم کریں اور پیاز تیل کر 1/2 نکال لیں۔ اس میں مرغی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں دہی، ٹماٹر، لال مرچیں، سونف اور دھنیا، ادرک اور لہسن ملا کر بھونیں۔ پھر ہری مرچیں اور لیموں کا رس ملا کر دم پر رکھ دیں۔ چاولوں میں 1/2 پودینہ، کالی مرچ، کالا زیرہ اور نمک ملا کر دو کئی آبالیں اور پانی چھان کر رکھ لیں۔ ایک دہی کی تہہ کو چکنا کر کے 1/2 چاول، مرغی اور باقی چاول کی تہہ لگائیں۔ اس پر لیموں کا رس ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ بیریانی ڈش میں نکالیں اس پر باقی پیاز اور باقی پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔



سپیشل کوالٹی  
**صوفی سوپ**

وہ صفائی کر دکھائے  
جو کوئی اور نہ کر پائے

صوفی سوپ تمام پاؤڈروں اور صابنوں سے بہتر







## Bonjan Salad

### Ingredients:

Eggplants (round)  
Tomato sauce  
Red chilli powder  
Green chillies  
Cinnamon (crushed)  
Mint leaves (chopped)  
Salt  
Oil  
Lettuce leaves  
Fresh coriander (finely cut),  
lemon wedges

1/2 kg  
1/2 cup  
1 tbsp  
4  
1/2 tsp  
1/4 bunch  
to taste  
for frying  
for decoration  
for garnishing

### Method:

- Cut eggplant into rounds; heat oil in a frying pan and fry eggplant golden from both sides; remove.
- Add remaining ingredients in the same frying pan and cook for few minutes; add eggplant and cook for 10 minutes.
- Decorate serving dish with lettuce and place eggplant on top; garnish with lemon and coriander and serve.

## بونجان سلاد

### اجزاء:

پودینہ (چوپ کیا ہوا) 1/2 گڈی  
نمک حسب ذائقہ  
تیل تلنے کے لئے  
ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا) 1/2 tsp  
سلاد پتے، لیموں کے ٹکڑے 1/4 bunch  
تجانی کے لئے

بینگن (گول والے) 1/2 کلو  
ٹماٹو ساس 1/2 پیالی  
پسی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ  
ہری مرچیں 4 عدد  
کٹی ہوئی دارچینی 1/4 چائے کا چمچ

### ترکیب:

بینگن کے قتلے کاٹ لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور بینگن کے قتلے دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی فرائننگ پین میں باقی اجزاء ملا کر چند منٹ پکائیں، پھر بینگن ڈال کر 10 منٹ تک پکالیں۔ سرونگ ڈش میں سلاد پتے سجائیں، اس پر بینگن نکالیں۔ اس پر لیموں رکھیں اور ہر ادھیا چھڑک دیں۔





فرائیڈ ڈرم اسٹیکس

## Fried Drumsticks

### Ingredients:

Drumsticks	1 kg
Garlic paste	2 tbsp
Red chilli paste	2 tbsp
Turmeric powder	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Refined flour	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment
Lemons (cut into round)	for garnishing
Lettuce (cut)	for decoration

### Method:

- Marinate drumsticks with garlic, chilli paste, turmeric, pepper, cumin, hot spices, lemon juice, flour and salt; keep aside for a little while.
- Heat oil in a wok and fry drumsticks golden one by one and remove.
- Decorate serving dish with lettuce and place drumsticks on top; garnish with lemon slices and serve accompanied by tomato ketchup.

### اجزاء:

ایک کلو	ڈرم اسٹیکس
2 کھانے کے چمچے	پسہواہسن
2 کھانے کے چمچے	لال مرچوں کا پیسٹ
2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی ہلدی
ایک کھانے کا چمچ	نئی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسہوا سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	پسہوا گرم مصالحہ
2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
3 کھانے کے چمچے	میدہ
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	ٹماٹو کچپ
لیموں سلاد پتے (کٹے ہوئے) سجانے کے لئے	

### ترکیب:

پیالے میں ڈرم اسٹیکس، لہسن، لال مرچوں کا پیسٹ، ہلدی، کالی مرچ، زیرہ گرم مصالحہ، لیموں کا رس، میدہ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اس میں ایک ایک کر کے ڈرم اسٹیکس شامل کریں اور سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں سلاد پتے بچھائیں اس پر ڈرم اسٹیکس رکھیں ان پر لیموں سجانیں اور ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔





## Red Beef

### Ingredients:

Undercut (1 chunk)  
Star anise  
Cinnamon  
Soya sauce  
White pepper powder  
Red food colour  
Water  
Chinese salt  
Oil  
Chilli garlic sauce, lemon and carrot (finely cut)

1/2 kg  
3  
3 sticks  
1/2 cup  
1/2 tsp  
1 pinch  
2 cups  
1/2 tsp  
1/2 cup  
for decoration

### Method:

- Cook all ingredients except oil in a pot till beef is tender.
- Dish out; heat oil in a frying pan and pour on top of undercut.
- Cut into thin pieces and place in a serving dish; sprinkle chilli garlic sauce on top and garnish with lemon and carrot.

## ریڈ بیف

### اجزاء:

پانی  
چائیر نمک  
تیل  
چلی گارلک ساس، لیموں اور گاجر  
(باریک کٹی ہوئی)  
سجائے کے لئے

1/2 کلو  
3 عدد  
3 ٹکڑے  
1/2 پیالی  
1/2 چائے کا چمچ  
ایک چمچی

انڈر کٹ کا ایک ٹکڑا  
بادیان کے پھول  
دارچینی  
سویا ساس  
پسی ہوئی سفید مرچ  
کھانے کا لال رنگ

### ترکیب:

دبھی میں علاوہ تیل باقی اجزاء ملا کر گوشت گھٹے تک پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں، فرائننگ میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ پر ڈال دیں۔ اس کے پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ کر سرورنگ ڈش رکھ کر ان پر چلی گارلک ساس ڈالیں اور لیموں اور گاجر سے سجادیں۔





## Brown Sugar Pumpkin

### Ingredients:

Red pumpkin	500 grams
Brown sugar	1 cup
Cinnamon powder	1 pinch
Butter	1/2 cup
Lemon, carrot (finely cut)	for garnishing

### Sauce ingredients:

Brown sugar	2 tbsp
Yogurt	1/2 cup
Vanilla essence	1/2 tsp

### Method:

- Remove seeds of the pumpkin and cut into long pieces.
- Layer a big frying pan with pumpkin pieces.
- Add remaining ingredients and cook till pumpkin is tender; dish out.
- Mix sauce ingredients in a bowl and pour over pumpkins.
- Garnish with lemon slices and carrots; serve.

## براؤن چینی والا کدو

### اجزاء:

500 گرام	گھیا کدو
ایک پیالی	براؤن چینی
ایک چٹکی	پسی ہوئی دار چینی
1/2 پیالی	مکھن
1/2 چائے کا چمچ	لیموں کا جر (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

### ساس کے اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
1/2 پیالی	دہی
1/2 چائے کا چمچ	ونیلا ایسنس

### ترکیب:

کدو کے بیج نکال کر لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بڑے فرائننگ پین میں کدو کے ٹکڑوں کی تہ لگائیں اس پر باقی اجزاء ڈال کر کدو گھٹنے تک پکا کر سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملا کر کدو کے اوپر ڈالیں۔ اسے لیموں کے قتلوں اور گاجر سے سجا کر پیش کریں۔





## Kashmiri Sweet Nans

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Yeast	1 1/2 tsp
Egg	1
Sugar	1 tsp
Butter	1 cup
Salt	to taste

### Topping ingredients:

Dry fruits	1/2 cup
Sugar	3 tbsp
Honey	2 tbsp

### Method:

- Mix dry fruits, sugar and honey in a bowl.
- Dissolve yeast and sugar in luke-warm water; keep aside to rise.
- Knead with dough ingredients and keep aside for 2 hours.
- Make medium-size balls from dough and roll out into disks; spread dry fruit mixture on them and brush butter on top.
- Place in an oven dish and bake at 200°C for 5 minutes in a pre-heated oven and remove; serve hot.

## کشمیری میٹھانان

### اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
خمیر	1 1/2 چائے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
چینی	ایک چائے کا چمچ
کھن	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ

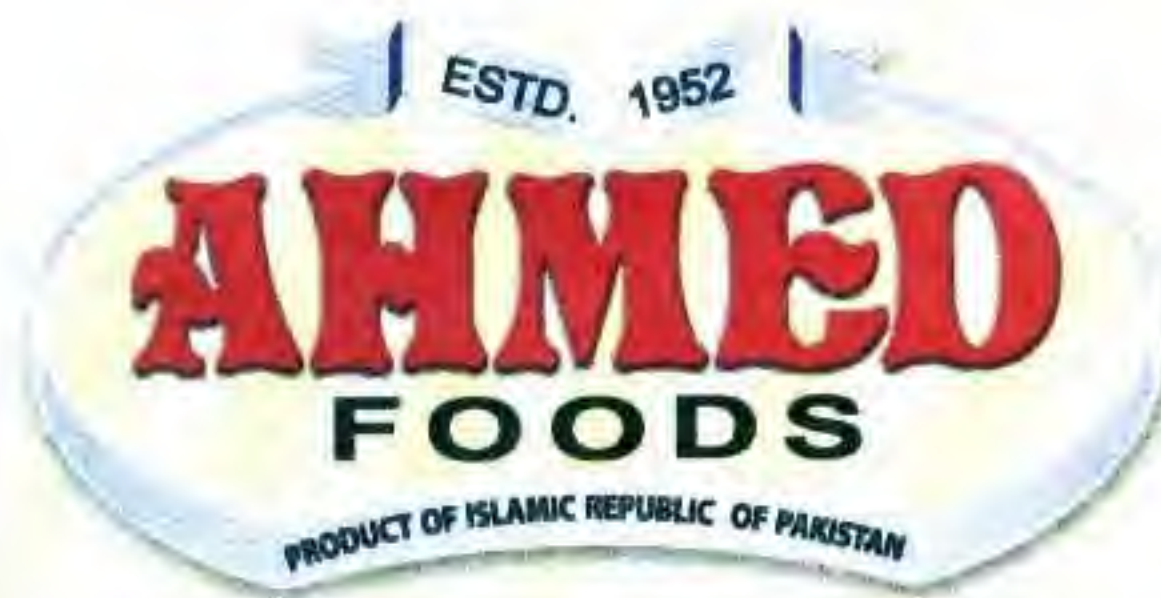
### لگانے کے اجزاء:

خشک میوے	1/2 پیالی
چینی	3 کھانے کے چمچے
شہد	2 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

ایک پیالے میں خشک میوے، چینی اور شہد ملا لیں۔ نیم گرم پانی میں خمیر اور چینی گھول کر پھونٹنے کے لئے رکھ دیں۔ اسے آٹے کے اجزاء کے ساتھ ٹوندھیں اور 2 گھنٹوں کے لئے چھوڑ دیں۔ آٹے کے درمیانے سائز کے پیڑے بنا کر بیلیں۔ ان کے اوپر میوے کا آمیزہ پھیلائیں اور مکھن سے برش کر لیں۔ اسے اوون کی ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں اور گرم گرم پیش کریں۔





## Taste of Every Season

Ahmed Foods Mixed Pickles are famous *around the world* for infusing extra bit of flavor in your every day meals.

Used as an *appetizer* or an added ingredient to enhance our taste buds during eating, *our pickles* are made from *fresh fruits & vegetables*; preserved in salt, vegetable oil and vinegar with spices to retain the *original flavor*.



Nature Produces taste **AHMED** Preserves It!





## Fisherman's Catch

### Ingredients:

Fish fillet	3
Prawns	6
Lemon juice	2 tbsp
White pepper powder	1/2 tsp
Mustard powder	1 tsp
Paprika powder	1 tsp
Egg	1
Fresh milk	1 tbsp
Cheddar cheese (grated)	4 tbsp
Breadcrumbs	1 cup
Salt	3/4 tsp
Oil	for frying
Lemon, tomato	for decoration
French fries	as accompaniment

### Tartar Sauce Ingredients:

Mayonnaise	1/2 cup
Egg whites (boiled)	1 tbsp
Pickled onion (finely cut)	1 tbsp
Green chilli (finely cut)	1/4 tsp
Parsley (chopped)	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp

### Method:

- Mix tartar sauce ingredients in a bowl.
- Marinate fish and prawns with pepper, mustard, paprika, lemon juice and salt and keep aside for 1 hour.
- Whisk egg with milk in a bowl.
- Mix breadcrumbs in cheese.
- Heat oil in a wok; coat fish and prawns first with egg and then breadcrumbs and fry golden.
- Decorate serving dish with lemon and tomato; place fish and prawns, french fries and tartar sauce bowl on a dish and serve.

## فشرز میز کچ

اجزاء:

ماہی فیلت	3 عدد	مچھلی کے فلتے
پرائمز	6 عدد	جھینگے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
وایت پیپر پاور	1/2 چائے کا چمچ	وایت پیپر پاور
مسٹرڈ پاور	1 کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پاور
پاپریکا پاور	1 کھانے کا چمچ	پاپریکا پاور
ایگ	1 عدد	ایگ
فیش فائلٹ	1 کھانے کا چمچ	فیش فائلٹ
پرائمز	1 کھانے کا چمچ	پرائمز
چڈر چیس (گریٹڈ)	4 کھانے کے چمچے	چڈر چیس (گریٹڈ)
بریکرکرامز	1 کھانے کا چمچ	بریکرکرامز
سالت	3/4 کھانے کا چمچ	سالت
ویل	1 کھانے کا چمچ	ویل
لیمون، ٹماٹو	1 کھانے کا چمچ	لیمون، ٹماٹو
فرنچ فریز	1 کھانے کا چمچ	فرنچ فریز

### ترکیب:

ٹارٹر ساس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ ایک پیالے میں مچھلی، جھینگے، سفید مرچ، مسٹرڈ پاور، پیپر، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انڈے سے میں دودھ ملا کر پھیلت لیں۔ ڈبل روٹی کے چورے میں پیپر ملا لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں، مچھلی اور جھینگے پہلے انڈے سے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں اور کڑا ہی میں سنہری تھل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو لیموں اور نمٹار سے سجائیں اس پر فرنچ فریز، ٹارٹر ساس کا پیالہ، مچھلی اور جھینگے رکھ کر پیش کریں۔





## Tandoori Chicken Pizza

### Ingredients for dough

Refined flour (sieved)	2 ½ cups
Sugar	1 tsp
Yeast	1 ½ tsp
Egg	1
Milk powder	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

### Ingredients for topping

Chicken breast (finely cut)	1
Pizza sauce	4 tbsp
Tandoori masala (packaged)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Ginger/garlic paste	½ tsp
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	½
Cheddar cheese	1 cup
Mozzarella cheese	1 cup
Oregano	1 tsp
Olive oil	2 tbsp
Lettuce, cucumber, carrot	for decoration

### Method:

- Marinate chicken with tandoori masala, ginger/garlic and lemon juice and keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan and fry chicken golden.
- Smoke chicken with hot coal and keep aside.
- Mix dough ingredients and knead; cover with plastic and keep in a hot place to rise till double.
- Roll dough and spread on a pizza pan; pierce holes with fork.
- Bake in a pre-heated at 180°C for 8 minutes; remove.
- When cool, layer with pizza sauce, cheddar cheese, mozzarella cheese, chicken, onion, oregano and capsicum.
- Bake in oven at 200°C for 20 minutes; remove.
- Decorate plate with lettuce, cucumber and carrot; place pizza slices on it and serve hot.

## تندوری چکن پیزا

### ٹاپنگ کے اجزاء:

مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پیزا ساس	4 کھانے کے چمچے
تندوری مصالحہ (پکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسپا ہوا لہسن اور ک	½ چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملمہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	½ عدد
چیز ریڈر	ایک پیالی
موزریلا ریڈر	ایک پیالی
اورنگانو	ایک چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاد پتے، کھیرا، گاجر	سجانے کے لئے

### آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھٹا ہوا)	2 ½ پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
خمیر	1 ½ چائے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
سوکھا ہوا دودھ	2 کھانے کے چمچے
تمک	½ چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی

### ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، تندوری مصالحہ، لہسن اور ک اور لیموں کا رس ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ چین میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری تل لیں۔ اسے کوئلے کا دھواں دے کر رکھ لیں۔ آٹے میں اس کے اجزاء ملا کر ٹوندھیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر کسی گرم جگہ پر دگنا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو تیل کر پیزا چین پر پھیلائیں اس پر کانٹے کی مدد سے نشان لگا کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 8 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو پیزا ساس، چیز ریڈر اور موزریلا ریڈر مرغی، پیاز اور لہسن اور شملہ مرچ کی تہہ لگا کر اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ پلیٹ کو سلاد پتے، کھیرے اور گاجر سے سجائیں اس پر پیزا کے ٹکڑے کاٹ کر رکھیں اور گرم گرم پیش کریں۔





## Cocktail Shaslik

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Black peppercorn (crushed)	½ tsp
Lemon juice	1 tbsp
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Tomatoes (cubed)	2
Salt	½ tsp
Oil	for grilling
Cucumber, spring onion	for decoration

### Barbecue Sauce Ingredients:

Garlic paste	1 tsp
Tomato ketchup	¼ cup
Cornflour (made into paste with water)	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Water	½ cup
Salt	¼ tsp
Oil	2 tbsp

### Method:

- Marinate chicken, tomatoes, capsicum and onion with ginger/garlic, pepper, lemon juice and salt and keep aside.
- Skewer alternatly onion, capsicum, chicken piece and tomato on a wooden barbecue stick; repeat process. Prepare more skewers in the same way.
- Brush oil on a frying pan and grill sticks from all sides.
- Decorate serving dish with spring onions and cucumber and place shashlik on top.
- Heat oil in a saucepan; add garlic, pepper, ketchup and salt; bring to boil; add water and cook for few minutes.
- Gradually add cornflour while stirring continuously and cook till thick.
- Pour on shashlik and serve.

## کاشیل شاشلیک

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پہا ہوا لہسن اور ک	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے)	2 عدد
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	سینکے کے لئے
کھیرا ہری پیاز	سجانے کے لئے

باربی کیو ساس کے اجزاء:

پہا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹو کچپ	¼ پیالی
کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
پانی	½ پیالی
نمک	¼ چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، شملہ مرچ، پیاز، ٹماٹر، لہسن اور کالی مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخ میں پیاز، شملہ مرچ، مرغی کی بوٹی اور ٹماٹر لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔ اسی طرح سے باقی بوٹیوں کی بھی سیخیں تیار کر لیں۔ فرائننگ پین پر تیل لگائیں اور سیخوں کو ڈالٹ پلٹ کرتے ہوئے سینک لیں۔ سرونگ ڈش کو ہری پیاز اور کھیرے سے سجا کر سیخیں اس پر رکھ دیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن، کالی مرچ، کچپ اور نمک ڈال کر ابالیں پھر پانی ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوور ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر سیخوں پر ڈال کر پیش کریں۔





## White Meat

### Ingredients:

Mutton (boiled)	1/2 Kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Almonds (powdered)	2 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
White pepper powder	1/2 tsp
Green cardamoms powder	1/2 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh cream	3 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Hot spices powder	1/4 tsp
Screwpine	1 tsp
Water	1 cup
Salt	1 1/2 tsp
Oil	1/4 cup
Carrot, tomato	for garnishing

### Method:

- Blend coconut, almonds and green chillies in a blender.
- Mix pepper and salt in yogurt.
- Heat oil in a pot; fry meat and ginger for 5 minutes.
- Add yogurt and water and cook till dry; add blended coconut and cook for 10 minutes.
- Add cream, lemon juice, hot spices, screwpine and cardamoms and dish out.
- Garnish with carrot and tomato; serve.

## سفید گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت (ابلا ہوا)	1/2 کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسے ہوئے بادام	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ناریل	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
تازہ کریم	3 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی
نمک	1 1/2 چائے کے چمچے
تیل	1/4 پیالی
گاجر، ٹماٹر	سجانے کے لئے

### ترکیب:

بلینڈر میں ناریل، بادام اور ہری مرچوں کو یکجان کر لیں۔ دہی میں سفید مرچ اور نمک ملا لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے گوشت اور ادرک ملا کر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں دہی اور پانی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر ناریل کا آمیزہ ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں اس میں کریم، لیموں کا رس، گرم مصالحہ، کیوڑہ اور الائچی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ٹماٹر اور گاجر سے سجادیں۔





## Chocolate Cheese Cake

### Ingredients:

Chocolate biscuits	2 1/2 cups
Butter (melted)	112 grams
Yogurt	1/2 Kg
Cream cheese	200 grams
Castor sugar	10 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Vanilla essence	1 tsp
Fresh cream (whipped)	1 1/2 cups
Gelatin	1 1/2 tbsp
Water	1/4 cup
Dark chocolate (melted)	112 grams
Fresh cream, chocolate leave	for garnishing

### Method:

- Dissolve gelatin in water and cook it in a saucepan.
- Crush biscuits and mix butter in it thoroughly.
- Brush oil on an 8 1/2-inch spring-foam pan and firmly press biscuits on the base.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; keep aside to cool.
- Place yogurt in a muslin cloth and hang it over a wash-basin for 6 hours; remove in a bowl. Add cream cheese, vanilla essence, lemon juice and castor sugar and beat with an electric beater.
- Add fresh cream and gelatin; pour in pan; layer with chocolate, making a pattern using a knife; refrigerate.
- Garnish Chocolate Cheese Cake with cream and chocolate leaves; serve.

## چاکلیٹ چیز کیک

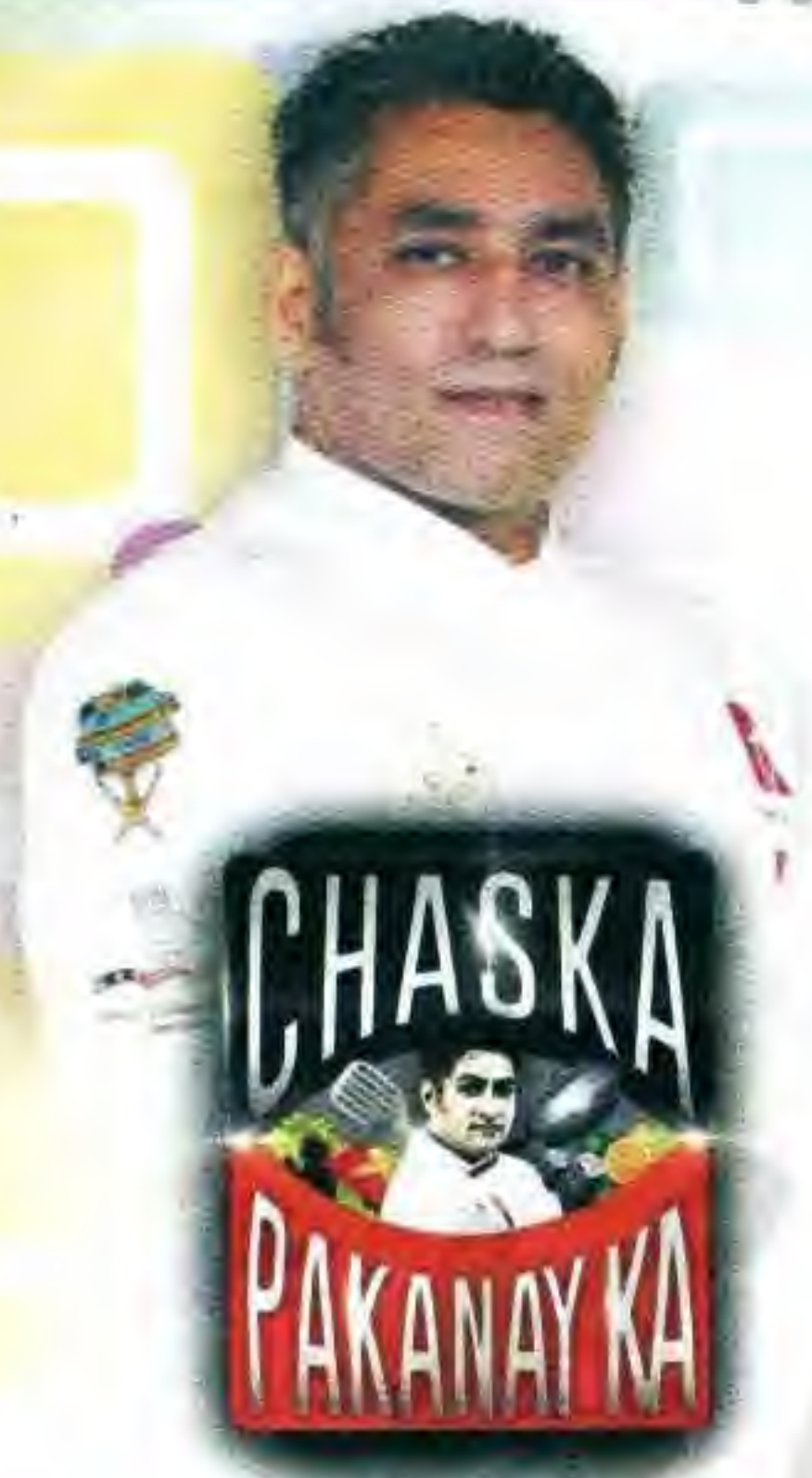
اجزاء:

2 1/2 پیالی	چاکلیٹ بسکٹس
112 گرام	بکھن (پگھلا ہوا)
1/2 کلو	دہی
200 گرام	کریم پنیر
10 کھانے کے چمچے	کاسٹر شینی
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کارس
ایک چائے کا چمچ	ونیل اےسنس
1 1/2 پیالی	تازہ کریم (پیشینی ہوئی)
1 1/2 کھانے کے چمچے	جیلیٹین
1/4 پیالی	پانی
112 گرام	ڈارک چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)
سجانے کے لئے	تازہ کریم چاکلیٹ کے پتے

### ترکیب:

پانی میں جیلیٹین گھول کر رکھیں پھر ساس پین میں ڈال کر پگھلا لیں۔ بسکٹس کو پورہ کر کے اس میں بکھن اچھی طرح ملائیں۔ 8 1/2 انچ کا اسپرنگ فوم پین چکنا کریں اور بسکٹس اس میں دبا دیا کر سیٹ کریں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ دہی کو ملل کے کپڑے میں باندھ کر 6 گھنٹوں کے لئے ٹین کے اوپر لٹکا دیں پھر ایک پیالے میں ڈال دیں اس میں کریم پنیر ونیل اےسنس لیمون کارس اور کاسٹر شینی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس میں تازہ کریم اور جیلیٹین ملا کر پین میں ڈال دیں پھر چاکلیٹ کی تہ لگائیں اور چھری کی مدد سے ڈیزائن بنا کر فرق میں رکھ دیں۔ مزیدار چاکلیٹ چیز کیک کریم اور چاکلیٹ کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔





## Turkish Smoked Eggplant

### Ingredients:

Eggplants (cut small)	2
Capsicums	2
Garlic	4 cloves
Tomato paste	2 tbsp
Water	1 cup
Cumin seeds	1 tsp
Sugar	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Salt	1 tsp
Olive oil	6 tbsp

### Method:

- Heat 3 tbsp oil in a frying pan; fry eggplants and remove in a pot.
- Add remaining oil in a frying pan and fry capsicum and garlic; put into pot.
- Add remaining ingredients and cook till boiling hot and dry.
- Stir thoroughly and leave on dum.

## ترکش اسموک بینگن

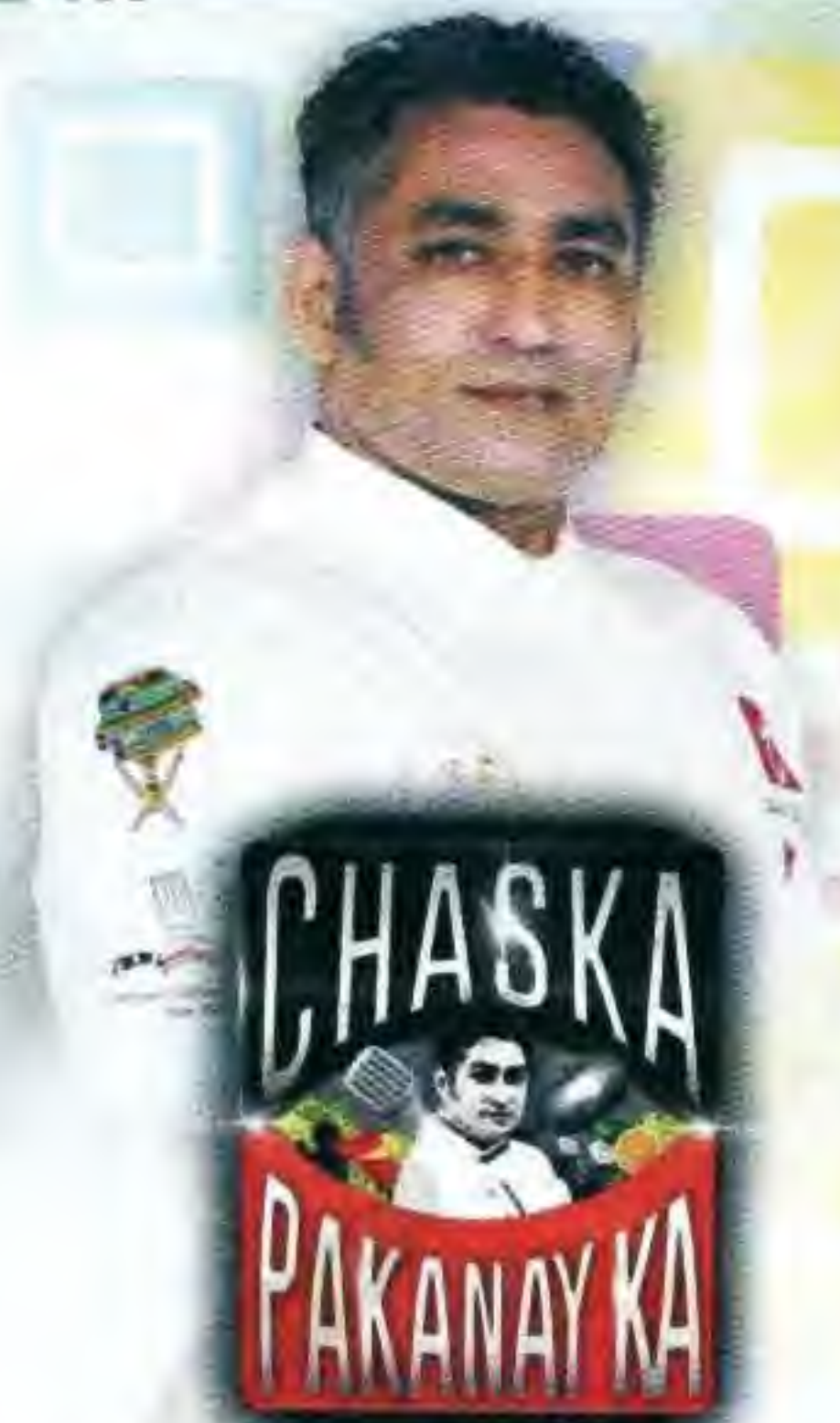
### اجزاء:

بینگن (چھوٹے کٹے ہوئے) 2 عدد	بینگن
شملہ مرچیں 2 عدد	شملہ مرچیں
لہسن 4 جوے	لہسن
2 کھانے کے چمچے	لٹاؤ پیسٹ
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک کھانے کا چمچ	ٹکی ہوئی لال مرچ
1/4 چائے کا چمچ	ٹکی ہوئی کالی مرچ
ایک پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک
6 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

### ترکیب:

فرائنگ پین میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اس میں بینگن کے ٹکڑے بھون کر ایک دہلیجی میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل ڈالیں اور شملہ مرچ اور لہسن بھون کر دہلیجی میں ڈالیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر جوش آنے تک پکائیں پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح سے چلا کر دم پر رکھ دیں۔





## Garlic Nan

### Ingredients:

Garlic (chopped)	2 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Lemon juice	1 tbsp

### Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Yeast	½ tsp
Sugar	½ tsp
Salt	1 tbsp
Oil	for frying + for brushing
Butter	for brushing

### Method:

- Mix garlic, green chillies, cumin and lemon juice in a bowl.
- Mix yeast and sugar in little water and keep aside for 10 minutes.
- Mix with dough ingredients and knead; cover with plastic and keep aside to rise.
- Make six balls from the dough and spread out the discs with fingers.
- Spread garlic paste on top; heat little oil on iron griddle and roast nan from both sides.
- Brush butter on top and serve.

## گارلک نان

### اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	لہسن (چوب کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	کنٹا ہوا سفید زیرہ
2 عدد	ہری مرچیں (چوب کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کا رس

### آٹے کے اجزاء

ایک پیالی	میدہ (چھٹا ہوا)
½ چائے کا چمچ	خمیر
½ چائے کا چمچ	چینی
ایک کھانے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے + پکنا کرنے کے لئے	تیل
لگانے کے لئے	مکھن

### ترکیب:

ایک پیالے میں لہسن، ہری مرچیں، زیرہ اور لیمنوں ملا لیں۔ خمیر میں چینی اور تھوڑا سا پانی ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اسے آٹے کے اجزاء میں ملا کر گوندھیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر پھولنے کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کے 6 پیڑے بنائیں اور انہیں ہاتھ سے پھیلا لیں۔ ان کے اوپر لہسن والا آمیزہ پھیلائیں۔ توڑے پر ہلکا سا تیل گرم کریں اور نان کو دونوں جانب سے سنہری سینک لیں ان پر مکھن لگا کر پیش کریں۔





## Grilled Chicken Kebabs

### Ingredients:

Chicken legs	6
Red chilli powder	1 tsp
Yogurt	2 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Clove powder	1/4 tsp
Cinnamon powder	1 tsp
Coriander powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Onion, tomato, green chillies, potatoes	finely cut
Salt	1 tsp
Oil	for frying + 2 tbsp
Mint leaves	for garnishing

### Method:

- Marinate chicken with all ingredients except vegetables and keep aside for 2 hours.
- Heat oil in a frying pan and layer with chicken legs; preserve masala.
- Cook from both sides and dish out.
- Mix vegetables in the remaining masala; heat 2 tbsp oil in a frying pan and lightly fry masala; pour on top of chicken.
- Garnish with mint leaves and serve.

## گرلڈ چکن کباب

### اجزاء:

6 عدد	مرغی کی ٹانگیں
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
2 کھانے کے چمچے	دہی
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور رک
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لونگ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی دار چینی
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
باریک کئے ہوئے	پیاز، ٹماٹر، ہری مرچیں، آلو
ایک چائے کا چمچ	نمک
تیل کے لئے + 2 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	پودینہ

### ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ سبزیاں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ فرانٹنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کی ٹانگیں اس پر تہہ کی طرح سے رکھ دیں اور مصالحہ محفوظ کر لیں۔ اسے الٹ پلٹ کرتے ہوئے دونوں جانب سے پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ بچے ہوئے مصالحے میں کٹی ہوئی سبزیاں ملائیں۔ فرانٹنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور مصالحہ ہلکا سا بھون کر مرغی پر ڈالیں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔





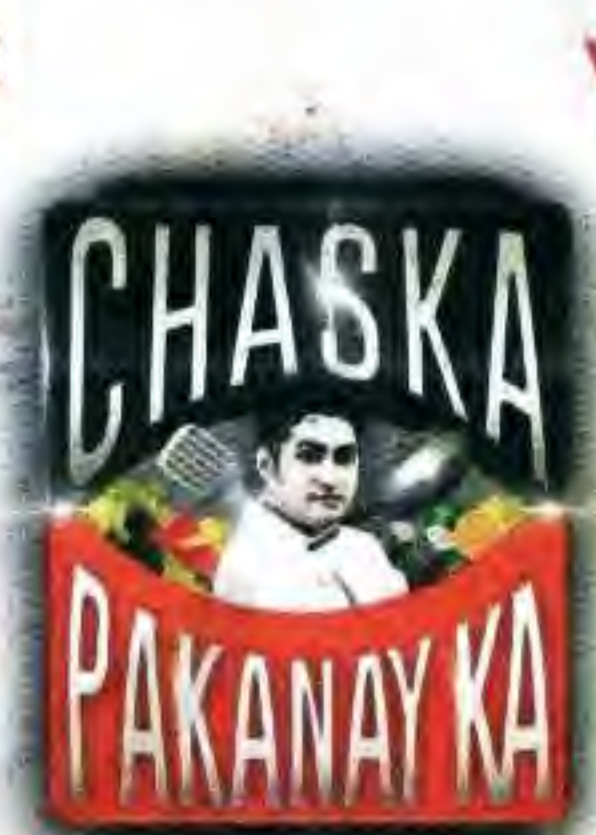
## Chicken Taka Tak

### Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Cumin seeds	1 tsp
Onions (chopped)	2
Ginger (chopped)	1-inch piece
Garlic (chopped)	6 cloves
Green chillies (chopped)	3
Tomatoes (chopped)	2
Hot spices powder	1 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tbsp
Salt	½ tsp
Vegetable oil	6 tbsp
Mint leaves	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pan and fry cumin; add onions and cook for 5 minutes.
- Add garlic, ginger and green chillies and fry.
- Mix in remaining ingredients except fenugreek; cook till colour changes; add fenugreek.
- When tender, thoroughly fry; dish out and garnish with mint leaves.



## مرغ ٹکا ٹک

اجزاء:

ایک کلو	مرغی کی بوٹیاں
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک انچ کا ٹکڑا	ادارک (چوپ کیا ہوا)
6 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
3 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
2 کھانے کے چمچے	قصوری میتھی
½ چائے کا چمچ	نمک
6 کھانے کے چمچے	سبز یوں کا تیل
سجانے کے لئے	پودینے کے پتے

### ترکیب:

پین میں تیل گرم کر کے زیرہ بھونیں پھر پیاز ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن اورک اور ہری مرچیں ڈال کر بھون لیں۔ اس میں علاوہ میتھی باقی اجزاء ملا کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکا کر میتھی شامل کر دیں۔ گوشت گل جانے پر اسے اچھی طرح سے بھونیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور پودینے کے پتوں سے سجادیں۔





## Apple Crumble Custard

### Ingredients:

Fresh milk	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Vanilla custard powder	2 tbsp
Sugar	½ cup + 4 tbsp
Apple (finely cut)	2
Biscuits	300 grams
Cinnamon powder	1 tsp
Nutmeg	¼ tsp
Butter	100 grams
Fresh cream	for garnishing

### Method:

- Cook milk with vanilla essence in a saucepan on medium heat and bring to boil.
- Dissolve custard powder and ½ cup sugar in little water; gradually add into milk while stirring with spoon continuously; cook on low flame.
- Add apples and cook for 5 minutes; remove from flame.
- Chop biscuits, cinnamon, butter, nutmeg and remaining sugar in a chopper.
- Mix with custard and dish out into small bowls.
- Garnish with cream; serve.

## اپیل کرمبل کسٹرڈ

### اجزاء:

ایک پیالی	تازہ دودھ
ایک چائے کا چمچ	ونیلا ایسنس
2 کھانے کے چمچے	ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر
½ پیالی + 4 کھانے کے چمچے	چینی
2 عدد	سیب (باریک کٹے ہوئے)
300 گرام	بسکٹس
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی دارچینی
¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی جاتفل
100 گرام	مکھن
سجانے کے لئے	تازہ کریم

### ترکیب:

سب سے پہلے دودھ اور وینلا ایسنس ملا کر درمیانی آنچ پر ابال آنے تک پکائیں۔ ایک پیالی میں کسٹرڈ پاؤڈر اور ½ پیالی چینی کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ گھول لیں۔ اس آمیزے کو چمچ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ میں شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پکے دیں۔ اس میں سیب ڈال کر 5 منٹ تک پکا کر چوبہا بند کر دیں۔ چوپر میں بسکٹس، دارچینی، مکھن، جاتفل اور باقی چینی یکجا کر لیں۔ اسے کسٹرڈ میں ملا کر چھوٹے پیالوں میں نکال لیں۔ مزیدار کسٹرڈ کریم ڈال کر پیش کریں۔





# Tarka

## Chicken Classic Salad

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Red chilli powder	1/2 tsp
Cumin powder	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp

### Salsa Ingredients:

Green chillies (finely cut)	2
Tomato ketchup	1/2 cup
Oregano	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1/4 tsp

### Decoration Ingredients:

Apple (finely cut)	1
Pineapple pieces	1 cup
Lettuce (finely cut)	1 cup
Cabbage (finely cut)	1 cup

### Method:

- Marinate chicken with its ingredients and keep aside for a little while.
- Cook in a frying pan till chicken is tender, remove.
- Mix salsa ingredients in a bowl.
- Arrange decoration ingredients on a serving dish and place chicken on top; pour salsa over it; serve.

## مرغی کاروائی سلاو

### اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پناہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/2 چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	1/2 چائے کا چمچ

### سجانے کے اجزاء:

سیب (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
انٹس کے ٹکڑے	ایک پیالی
سلاو پیچے (باریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی

### سال کے اجزاء:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی

### ترکیب:

مرغی کی بوٹیاں پر اس کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اسے فرائننگ چین میں ڈالیں اور بوٹیاں گھٹنے تک پکا کر اُتار لیں۔ سال کے اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ سرونگ ڈش پر سجانے کے اجزاء رکھ کر مرغی ڈالیں اس کے اوپر سال ڈال کر پیش کریں۔





# Tarka

## Chicken Potatoes

### Ingredients:

Whole chicken	1 kg
Potatoes	1/2 kg
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Tomatoes(chopped)	1 cup
Green chillies (finely cut)	6
Garlic (chopped)	6 cloves
Mint leaves (finely cut)	1/2 bunch
Yogurt	250 grams
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Black peppercorns	1 tbsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + for frying
Mint leaves, tomato	for garnishing

### Method:

- Peel potatoes and cut them lengthwise into 4 pieces each.
- Heat oil in a wok and fry potatoes; remove.
- Marinate chicken with yogurt and salt and keep aside for a little while.
- Heat oil in a wide-necked pot and cook chicken for 1/2 hour.
- Add potatoes, green chillies, ginger, garlic, coriander, pepper and cumin and cook till potatoes are tender.
- Add tomatoes, hot spices and mint leaves and keep on dum.
- Dish out Chicken Potatoes and garnish with mint leaves and tomatoes.

## مرغ آلو

ایجنڈا

سالم مرغی	ایک کلو
آلو	1/2 کلو
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	ایک پیالی
بری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	6 جوے
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	1/2 گڈی
دہی	250 گرام

ثابت دھنیا ایک کھانے کا چمچ  
ثابت سفید زیرہ ایک کھانے کا چمچ  
ثابت کالی مرچیں ایک کھانے کا چمچ  
پسا ہوا گرم مصالحہ 1/2 چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
تیل 1/2 پیالی + تیلنے کے لئے  
پودینہ ٹماٹر سجانے کے لئے

### ترکیب

آلوؤں کو چھیل کر لمبائی میں 4 ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آلو تیل کر نکال لیں۔ مرغی پر دہی اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کھلے منہ کی دھنچ میں تیل گرم کریں اور مرغی اس میں ڈال کر 1/2 گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں آلو، بری مرچیں، ادرک، لہسن، دھنیا، کالی مرچیں اور زیرہ ڈال کر آلو گھنٹے تک پکائیں، پھر ٹماٹر، گرم مصالحہ اور پودینہ شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزید مرغی آلوؤں میں نکالیں اسے پودینے اور ٹماٹر سے سجادیں۔





## Samak Bil Tahini

### Fish Ingredients:

Fish fillets	1 kg
Samosa strips	14
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chilli sauce	1 tbsp
Peri peri sauce	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Lemon juice	6 tbsp
Fresh coriander	1 bunch
Gram flour	5 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

### Sauce Ingredients:

Yogurt	1 cup
Cream	2 tbsp
Tahini paste	2 tbsp
Pine nuts	½ cup
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp

### Method:

- Blend sauce ingredients except oil in a blender and pour into a bowl; add oil and keep aside.
- Apply vinegar on fish and keep aside for 15 minutes; thoroughly wash and place in a dish.
- Marinate with remaining fish ingredients and keep aside.
- Crush samosa strips in a chopper and remove on a plate; coat fish fillets with them.
- Heat oil in a wok and fry fish golden and dish out.
- Serve accompanied by tahini sauce.

## سمک بل تانی

### مچھلی کے اجزاء:

مچھلی کے فائل	ایک کلو
سموسے کی پٹیاں	14 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
پری پری ساس	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
لیمون کارس	6 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	ایک گڈی
بیس	5 کھانے کے چمچے

### ساس کے اجزاء:

دہی	ایک پیالی
کریم	2 کھانے کے چمچے
تانی پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
چلغوزے	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

### ترکیب

بلنڈر میں ساس کے اجزاء علاوہ تیل کیجان کر کے پیالے میں نکالیں اس میں تیل ملا کر رکھ لیں۔ مچھلی پر سرکہ لگا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں پھر اسے اچھی طرح سے دھو کر ڈش میں ڈالیں اس میں مچھلی کے اجزاء لگا کر رکھ دیں۔ چوپر میں سموسے کی پٹیاں چورہ کر کے پلیٹ میں نکال لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں لپیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری حل کر ڈش میں نکالیں۔ اسے تانی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔





# Tarka

## Szechuan Chicken Pasta

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Pasta (boiled)	1/2 kg
Red capsicum (cubed)	1
Onions (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	2
Fresh red chillies (finely cut)	2
Garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp
Sesame oil	1 tbsp + for frying
Lettuce leaves, tomatoes	for garnishing
Oil	2 tbsp

### Chilli Sauce Ingredients:

Chicken stock	1 cup
Brown sugar	1 tsp
Chilli sauce	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Oil	2 tbsp

### Method:

- Heat oil in a frying pan and fry chicken on high flame till colour changes.
- Add garlic, pepper and salt and cook with lid on till chicken is tender.
- Cook sauce ingredients in a saucepan till thick.
- Fry chicken, capsicum, pasta, chillies, onions and spring onions in a wok.
- Add sauce and sesame oil; dish out and garnish with tomatoes and lettuce.

## سچوان چکن پاستا

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	تیل	1/2 کلو	مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی)
ایک کھانے کا چمچ	تیل کا تیل	1/2 کلو	پاستا (آبلا ہوا)
سجانے کے لئے	سلاو پیچہ نمائے	ایک عدد	لال شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)
	چلی ساس کے اجزاء	2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	مرغی کی بھنی	2 عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی	2 عدد	تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور	1/2 چائے کا چمچ	ٹکٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس	1/2 چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل		

تکب

فراننگ چین میں تیل گرم کر کے مرغی کی بونیاں تیز آگ پر رنگ تبدیل ہونے تک بھجھیں اس میں لہسن، کالی مرچ اور نمک ملائیں اور ڈھانک کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ ساس چین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ کڑا ہی میں مرغی، شملہ مرچ، پاستا، لال مرچیں اور ہری پیاز اور پیاز ڈال کر بھجھیں اس میں ساس اور تیل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پاستا سلاو پیچہ اور نمائے سے سجھا کر پیش کریں۔





# Tarka

## Cheesy Ravioli Casserole

### Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	1/2 kg
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Green chillies	for decoration

### Masala ingredients:

Onion paste	1/2 cup
Tomatoes (blended)	1 cup
Tomato ketchup	1 cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Oregano	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Parsley	1/2 bunch
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	4 tbsp

### Method:

- Thinly slice chicken breasts into 6 pieces.
- Apply pepper, mustard, lemon juice and salt on chicken; fold over chicken and hold together with toothpicks.
- Heat oil in a frying pan and fry ginger/garlic; add onion, tomatoes and chicken; cook with lid on.
- Add tomato ketchup, oregano, red chillies, lemon juice and salt and cook for 5 minutes.
- Decorate dish with green chillies and dish out casserole; sprinkle cheese and parsley; serve.

## چیزی ریویولی کیسرول

### اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی) 1/2 کلو	نمائو کچپ	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	پسا ہوا لہسن اور ک	2 چائے کے چمچے
مسٹرڈ پیسٹ	اور لگانو	ایک چائے کا چمچ
لیمون کارس	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	چیڈر پنیر (کدو کش)	ایک پیالی
ہری مرچیں	اجودہ	1/2 گڈی
سجائے کے لئے	لیمون کارس	2 کھانے کے چمچے
	نمک	1/2 چائے کا چمچ
	تیل	4 کھانے کے چمچے

### سجائے کے اجزاء:

پیاز (پسی ہوئی)	1/2 پیالی
نماز (پسے ہوئے)	ایک پیالی

مرغی کے سینوں کے 6 پتلے پارچے بنالیں۔ مرغی کے سینوں پر کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، لیمون کا رس اور نمک ملائیں اور انہیں پیسٹ کر لیں۔ پکس کی مدد سے بند کر دیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کر کے لہسن اور ک بھونیں اس میں پیاز، نماز اور مرغی ڈالیں پھر ڈھکن ڈھاٹک کر پکائیں۔ اس میں نماو کچپ اور لگانو لال مرچ، لیمون کارس اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ ڈش کو ہری مرچوں سے سجائیں کیسرول اس میں نکالیں اور پنیر اور اجودہ چھڑک کر پیش کریں۔





## Spicy Meatball Stew

### Ingredients:

Beef mince	½ kg
Capsicums and tomatoes (cubed)	2 each
Onions (chopped)	2
Breadcrumbs	½ cup
Oregano	1 tsp
Tomatoes (chopped)	2
Hot sauce	2 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Garlic/ ginger paste	1 tbsp
Parsley	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 cup + for frying

### Method:

- Heat oil in a wok; fry onions brown and remove ½. Keep wok aside.
- Mix garlic/ginger, breadcrumbs, ½ onions, ½ red chillies and salt in mince.
- Shape into small meatballs; pierce alternatly one meatball, one capsicum, one meatball, one tomato and one meatball on a wooden skewer.
- Repeat process to make more skewers; heat oil in a frying pan and fry meatballs golden; remove.
- Add tomatoes, oregano, remaining red chillies, hot sauce and salt to the wok with fried onions; cook thoroughly; dish out into a serving dish.
- Place meatballs on top and sprinkle parsley; serve.

## اسپائسی میٹ بالز اسٹیو

### اجزاء:

½ کلو	گائے کا قیر
2 عدد	شملہ مرچ اور ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے)
2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
½ پیالی	ڈبل روئی کا چورہ
ایک چائے کا چمچ	اوریکا نو
2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	ہاٹ ساس
2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور دک
ایک چائے کا چمچ	اجودہ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی + تلنے کے لئے	تیل

### ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے ½ پیاز نکال لیں۔ قیے میں لہسن اور دک ڈبل روئی کا چورہ ½ پیاز ½ لال مرچ اور نمک ملا لیں۔ قیے کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ لکڑی کی سیخ میں ایک کوفتہ ایک شملہ مرچ ایک کوفتہ ایک ٹماٹر اور ایک کوفتہ لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے کوفتے استعمال کریں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتوں کو سنہری حل کر نکال لیں۔ پیاز والی کڑا ہی میں ٹماٹر اور یگانو باقی لال مرچ ہاٹ ساس اور نمک ملا کر اچھی طرح سے پکا کر سروسنگ ڈش میں نکالیں اس پر کوفتے رکھیں اور اجودہ چھڑک کر پیش کریں۔





## Fish Salad

### Ingredients:

Tuna fish	1 cup
Elbow macaroni (boiled)	2 cups
Tomatoes (chopped)	2 cups
Olives (finely cut)	½ cup
Mayonnaise	3 tbsp
Black peppercorn (crushed)	to taste
Salt	to taste
Lettuce	for decoration
Tomatoes (cubed)	for garnishing

### Method:

- Mix all ingredients in a big bowl.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves; place salad on top and garnish with tomatoes.

## مچھلی کا سلاد

### اجزاء:

ایک پیالی	ٹونا مچھلی
2 پیالی	ایلبو میکرونی (ابی ہوئی)
2 پیالی	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
½ پیالی	زیتون (باریک کئے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	مایونیز
حسب ذائقہ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
سجانے کے لئے	سلاد پتے، ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے)

### ترکیب:

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ سرنگ ٹرے کو سلاد پتوں سے سجائیں۔ اس پر سلاد ڈالیں اور ٹماٹر سے سجادیں۔





## Chicken Stroganoff

## چکن اسٹروگنوف

اجزاء:

### Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	4
Onion (finely cut)	1
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Fresh cream	1 ¼ cups
Lemon juice	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1 pinch
Parsley (chopped)	1 tbsp
Salt	1 pinch
Olive oil	3 tbsp

4 عدد	مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	کھمبی (باریک کٹی ہوئی)
1 ¼ پیالی	تازہ کریم
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کا رس
ایک چٹکی	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	اجودہ (چوپ کیا ہوا)
ایک چٹکی	نمک
3 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

### Method:

- Mix lemon juice in cream and keep aside.
- Lightly pound chicken with a mallet; cut diagonally into 1 inch thick pieces.
- Heat 1 tbsp oil in a wok and fry onions for few minutes; fry mushrooms golden in it and remove.
- Increase flame and add remaining oil; add chicken and fry for few minutes. Add onions, mushrooms, pepper, cream and salt and cook for few minutes; dish out when thick.
- Sprinkle parsley and serve.

### ترکیب:

کریم میں لیمنوں کا رس ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا پھل لیں، پھر ان کے ایک انچ کے ترچھے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑا سی میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے چند منٹ تک پیاز بھونیں۔ اس میں کھمبی سنہری کر کے نکال لیں۔ آٹھ تیز کر کے باقی تیل شامل کریں اور مرغی ڈال کر چند منٹ تک بھونیں اس میں پیاز اور کھمبی، کالی مرچ، کریم اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں اور گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکالیں اور اجودہ چھڑک کر پیش کریں۔





## Spinach Mutton

### Ingredients:

Mutton (pieces)	½ kg
Spinach (finely cut)	½ kg
Green chillies	5
Bay leaves	2 leaves
Cloves	4
Cinnamon	1-inch piece
Green cardamoms	6
Cardamoms	2
Cumin seeds	1 tsp
Onions (finely cut)	3
Garlic (chopped)	8 cloves
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	4 tbsp
Ginger (finely cut)	for sprinkling

### Method:

- Immerse spinach in boiling water and remove; blend with green chillies.
- Heat oil in a pot and fry all ingredients except spinach and salt on high flame.
- Add 2 cups of water and cook meat till tender.
- Add spinach and salt and fry; sprinkle ginger on top and serve.

## ساگ گوشت

### اجزاء:

بکرے کا گوشت (کٹڑے)	½ کلو
پالک (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
ہری مرچیں	5 عدد
بیج پتے	2 عدد
لونگین	4 عدد
دارچینی	ایک انچ کا ٹکڑا
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	8 جوے
پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے
اورک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

### ترکیب:

پالک کو اٹلے پانی میں ڈال کر نکال لیں اسے ہری مرچوں کے ساتھ باریک پشیں لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے علاوہ پالک اور نمک تمام اجزاء ڈال کر گوشت تیز آگ پر بھونیں پھر 2 پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پالک اور نمک ڈال کر بھونیں اور اورک چھڑک کر پیش کریں۔





## Mocha Walnut Tart Cake

### Ingredients:

Chocolate (chopped)	140 grams
Light corn syrup	1/2 cup
Butter	1/2 cup
Coffee powder	2 tbsp
Icing sugar	3/4 cup
Eggs	3
Vanilla essence	1 tsp
Refined flour (sieved)	1 cup
Walnuts (chopped)	1 cup
Walnuts (cut into halves)	for garnishing

### Glazing Ingredients:

Chocolate	84 grams
Butter	1 tbsp
Light corn syrup	2 tbsp
Coffee powder	1 tsp

### Method:

- Cook chocolate, syrup, butter, coffee and sugar in a saucepan till chocolate melts; remove in a bowl.
- Allow to cool; add eggs, essence, flour and chopped walnuts; mix with a spoon.
- Brush oil on a spring-foam pan and pour in batter; bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes and remove from oven.
- Open pan and place on a wire rack to cool.
- To make glaze cook all ingredients in a saucepan till chocolate melts.
- Apply on cake thoroughly and garnish with walnuts.

Note: Keep cake aside for at least 3 hours before putting glaze on it.

## موکا والنٹ ٹارٹ کیک

### اجزاء:

چاکلیٹ (چوپ کی ہوئی)	140 گرام
لائٹ کارن سیرپ	1/2 پیالی
بکھن	1/2 پیالی
کافی پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی چینی	3/4 پیالی
انڈے	3 عدد
وینلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
میدہ (چمنا ہوا)	ایک پیالی
اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)	ایک پیالی
اخروٹ (آدھے کئے ہوئے)	ایک پیالی

### گلیر کے اجزاء:

چاکلیٹ	84 گرام
بکھن	ایک کھانے کا چمچ
لائٹ کارن سیرپ	2 کھانے کے چمچے
کافی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ

### ترکیب:

ماس چین میں چاکلیٹ، کارن سیرپ، بکھن، کافی اور چینی ڈال کر چاکلیٹ پکھلنے تک پکا کر پیالے میں نکال لیں۔ جب چاکلیٹ تھوڑی سی ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں انڈے وینلا ایسنس، میدہ اور اخروٹ ڈال کر چمچے کی مدد سے ملا لیں۔ ایک اسپرنگ فوم چین کو چکنا کر کے آمیزہ ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ چین کھول کر کیک کو جالی پر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ گلیر بنانے کے لئے ماس چین میں تمام اجزاء ڈال کر چاکلیٹ پکھلنے تک پکا لیں۔ اسے اچھی طرح سے کیک پر لگائیں اور اخروٹ سے سجادیں۔

نوٹ: کیک پر کم از کم 3 گھنٹے رکھنے کے بعد گلیر لگائیں۔





## Potato Chops

### Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	1 Kg
Beef mince	½ Kg
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Garlic (chopped)	5 cloves
Tomato (chopped)	1
Onions (chopped)	2
Lemon juice	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Refined flour	to sprinkle
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce (finely cut)	for decoration

### Method:

- Heat oil in a pot and fry 1 onion golden; add mince, coriander powder, red chillies, garlic, tomato and salt; fry till dry. Add fresh coriander and lemon juice and remove.
- Spread little potato on palm; fill little mince in centre; shape into round cutlets. Repeat process to make more cutlets.
- Lightly coat cutlets with flour.
- Heat oil in a frying pan and fry cutlets golden from both sides; remove.
- Decorate a serving dish with lettuce and place Potato Chops on top. Serve.

## آلو چاپس

### اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	ایک کلو	آلو (اُبلے اور نمزنہ کئے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	ہر ادھنیا	½ کلو	گائے کا قیہ
چھڑکنے کے لئے	(چوپ کئے ہوئے)	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
حسب ذائقہ	میدہ	ایک چائے کا چمچ	پاہوا دھنیا
تلنے کے لئے	نمک	5 جوے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
	تیل	ایک عدد	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)
	سلا دپتے	2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
	(باریک کئے ہوئے)		

### ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کریں اور ایک پیاز سنہری کر کے قیہ دھنیا لال مرچ لہسن ٹماٹر اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک بھونیں پھر ہر ادھنیا اور لیموں کا رس ملا کر نکال لیں۔ ہتھیلی پر تھوڑا سا آلو رکھیں اس کے درمیان میں تھوڑا سا قیہ بھریں اور اس کی نکلیاں بنالیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آلو کی نکلیاں تیار کر لیں۔ نکلیوں کو میدے میں ہلکا سا پیسٹ لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں سلا دپتے رکھیں اور آلو چاپس رکھ کر پیش کریں۔





## Chicken Chickpea Salad

### Ingredients:

Chicken breasts	2
Chickpeas (boiled)	1 cup
Paprika powder	1 1/2 tsp
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	3
Lemon juice	1 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for brushing
Fried papadum	as accompaniment

### Method:

- Cut chicken breasts into broad strips; add 1/2 tsp paprika powder and salt.
- Brush oil on a grill pan and grill chicken strips from both sides; remove from flame.
- Mix remaining paprika powder, tomatoes, lemon juice, onion, coriander, green chillies and salt in chickpeas.
- Place 1/2 chickpeas on one side of serving dish; place chicken on top; add remaining chickpeas; arrange papadum on the opposite side and serve.

## مرغ چھولے سلاد

### اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پنے (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
پیپر کا پاؤڈر	1 1/2 چائے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	6 عدد
(چوپ کی ہوئی)	
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	لگانے کے لئے
تھے ہوئے پاپڑ	بمراہ پیش کرنے کے لئے

### ترکیب:

مرغی کے سینوں کی چوڑی پٹیاں کاٹیں اس میں 1/2 چائے کا چمچ پیپر کا پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ گرل چین کو چکنا کر کے گرم کریں اور مرغی کی پٹیاں اس پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ پنوں میں باقی پیپر کا پاؤڈر ٹماٹر، لیموں کا رس، پیاز، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور نمک ملا لیں۔ سرونگ ڈش کی ایک جانب آدھے پننے ڈالیں اس پر مرغی رکھ کر باقی پننے ڈال دیں۔ دوسری جانب پاپڑ رکھ کر پیش کریں۔





## Barbecue Chicken with Peanut sauce

### Ingredients:

Chicken breasts	2
Peanut butter	1/2 cup
Soya sauce	1/2 cup
Red chilli paste	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Brown sugar	1/2 tsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for brushing
Rice noodles (fried)	for decoration
Basil leaves (fried)	for garnishing

### Method:

- Cut chicken breasts into broad strips and sprinkle pepper and salt on them.
- Brush oil on a grill pan and grill chicken strips from both sides; remove.
- Mix peanut butter, soya sauce, red chilli paste, brown sugar and lemon juice in a bowl.
- Decorate serving dish with noodles and place chicken on top; pour sauce over chicken and garnish with basil leaves and serve.

## باربی کیو چکن و وپی نٹ ساس

### اجزاء:

مرقی کے سینے	2 عدد
مینگ پھلی والا مکھن	1/2 پیالی
سویا ساس	1/2 پیالی
ریڈ چلی پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
لیمبول کارس	ایک کھانے کا چمچ
براؤن چینی	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	لگانے کے لئے
رائس نوڈلز/تلسی کے پتے (تلیے ہوئے)	سجانے کے لئے

### ترکیب:

مرقی کے سینوں کی چوڑی پٹیاں کاٹیں اور کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ گرل پین چمکنا کر گرم کر لیں اور مرقی کی پٹیاں اس پردوںوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ ایک پیالے میں مینگ پھلی والا مکھن، سویا ساس، ریڈ چلی پیسٹ، براؤن چینی اور لیمبول کارس ملا لیں۔ سرنگ ڈش کو نوڈلز سے سجا کر اس پر مرقی رکھیں اس پر ساس ڈالیں اور تلسی کے پتوں سے سجادیں۔





## Greek Chicken with Vegetables

### Ingredients:

Chicken breasts	2
Garlic (chopped)	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Yogurt	1/2 cup
Fresh cream	1/2 cup
Cucumber (grated)	1/2
Salt	to taste
Olive oil	4 tsp
Lettuce, tomato, cucumber (sliced)	for decoration
Olives	for garnishing

### Method:

- Cut chicken breasts into broad strips. Add 1 tsp olive oil, pepper, garlic and salt.
- Brush 1 tsp oil on a grill-pan; grill chicken from both sides and remove.
- Mix yogurt, cream, cucumber and remaining olive oil in a bowl.
- Decorate serving dish with lettuce, tomato and cucumber; pour yogurt on top and place chicken over it.
- Garnish with olives and serve.

## گریک چکن و دو میکیٹیلر

### اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
دہی	1/2 پیالی
تازہ کریم	1/2 پیالی
کھیرا (کدو کش)	1/2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	4 چائے کے چمچے
سلاو پتے ٹماٹر کھیرا	
(قتلے کئے ہوئے) زیتون	سجانے کے لئے

### ترکیب:

مرغی کے سینوں کی چوڑی پٹیاں کاٹیں۔ اس پر ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل، کالی مرچ، لہسن اور نمک ملا لیں۔ گرل پین کو اچھے سے چمچے تیل سے چکنا کر گرم کریں اور مرغی کی پٹیاں اس پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ ایک پیالے میں دہی، تازہ کریم، کھیرا اور باقی زیتون کا تیل ملا لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاو پتے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجائیں۔ اس پر دہی کا آمیزہ ڈالیں اور مرغی کے ٹکڑے رکھ دیں۔ مزید مرغی زیتون چمڑک کر پیش کریں۔





## Peach and almond flan

### Ingredients:

Peaches	10
Refined flour (sieved)	1 1/2 cups + for sprinkling
Butter	1/4 cup
Baking powder	1/2 tsp
Sugar	2 tsp
Eggs	2
Almond paste	1 cup
Sugar	1/2 cup + for sprinkling
Keenu zest (grated)	1 tsp
Sugar	for garnishing

### Method:

- Peel peaches and cut from centre; discard seeds.
- Mix flour, butter, baking powder, sugar and little water; knead into dough; refrigerate for a little while.
- Sprinkle flour on a board and roll out dough into disc; firmly set in a tart pan and refrigerate again.
- Remove; pierce holes with a fork; bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes.
- Mix eggs, almonds, sugar and keenu zest in a bowl and layer on tart.
- Decorate peaches according to picture; sprinkle little sugar on tart and bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Melt sugar golden in a frying pan and decorate over flan with a fork.

## آڑو اور بادام کا فلان

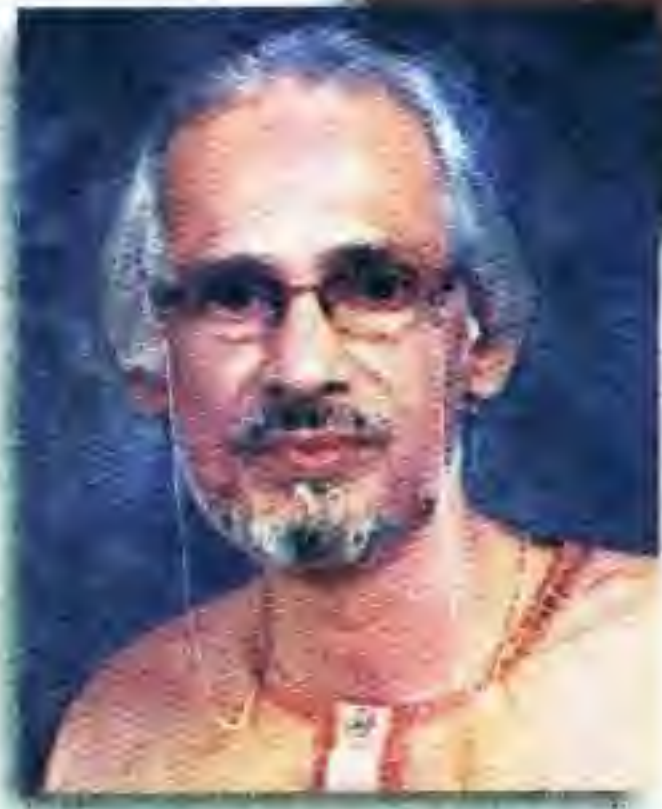
### اجزاء:

آڑو	10 عدد	انڈے	2 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	1 1/2 پیالی +	بادام کا پیسٹ	ایک پیالی
کھن	چھڑکنے کے لئے	چینی	1/2 پیالی +
بلینگ پاؤڈر	1/4 پیالی	کیونو کا چھلکا (کدو کش)	چھڑکنے کے لئے
چینی	2 چائے کے چمچے	سجائے کے لئے	چینی

### ترکیب:

آڑوؤں کو چھیل کر درمیان سے کانٹیں اور گھٹلی نکال کر پھینک دیں۔ ایک پیالے میں میڈہ، کھن، بلینگ پاؤڈر، چینی اور تھوڑا سا پانی ڈال کر آگوندھیں اور فرج میں تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ میڈہ چھڑکتے ہوئے اس کی روٹی بنائیں اور ٹارٹ پین میں سیٹ کر کے دوبارہ فرج میں رکھ دیں۔ فرج سے نکال کر کانٹے کی مدد سے سوراخ کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکالیں۔ ایک پیالے میں انڈے، بادام، چینی اور کیونو کے چھلکے یکجان کر کے ٹارٹ پر پھیلا دیں۔ اس میں تصویر کے مطابق آڑو سجائیں اور تھوڑی سی چینی چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ فرمائنگ پین میں چینی سنہری کریں اور اسے کانٹے کی مدد سے فلان کے اوپر سجادیں۔





# روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری  
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش  
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔  
شائستہ قیصر (اسلام آباد)

بھجوائی اور وظیفہ پڑھنے کو دیا، وظیفہ پڑھنے کے دوران ہی تین رشتے آئے، آپ سے استخارہ کروایا تو استخارے کے مطابق 2 رشتے اچھے قرار پائے پھر آپ سے مشورہ کے بعد ان میں جو زیادہ اچھا رشتہ تھا ہم نے اپنی بیٹی کی وہاں پچھلے ہفتے منگنی کر دی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو خوش رکھے آپ نے اتنے اچھے طریقے سے میری مدد اور راہنمائی فرمائی، میں آپ کی بے حد ممنون اور شکر گزار ہوں۔ ہمارے لئے دعا کرتے رہئے گا کہ سب اچھا ہو جائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن رشتے اللہ کی رحمت ہوتے ہیں بیٹیوں کی مناسب عمر میں جب رشتے آ رہے ہوں تو اپنے دروازے بند نہیں کرنا چاہئے ورنہ بعد میں اسی طرح کی پریشانیاں ہوتی ہیں۔ بہر حال اللہ کا شکر ادا کرتی رہیں اور وظیفے کی مدت مکمل ہونے تک وظیفہ کو جاری رکھیں اللہ پاک شادی کے فرض سے بھی انشاء اللہ جلد سبکدوش فرمادے گا۔

نادیہ (کوہاٹ)

قادری صاحب! ہم اپنے بھائی کو دینی بھیجنا چاہتے تھے کئی سالوں سے کوشش کر رہے تھے لوگوں کو پیسے بھی دیئے لیکن کام بنتا ہی نہیں تھا۔ آپ سے حساب کتاب کرایا تو آپ نے بتایا کہ سفر میں رکاوٹ ہے۔ پھر آپ نے سفر کی رکاوٹوں کو ختم کرنے کے لئے لوح راہ داری بنا کر بھیجی اور وظیفہ بھی دیا تھا، وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور خدا کا شکر ہے تین مہینے ہو گئے میرا بھائی دینی چلا گیا ہے۔ لوح کا ابھی میں کیا کروں؟

جواب: جیتی رہو! بیٹی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ختم کرادو۔

انکل آپ نے میرا گھر برباد ہونے سے بچایا ہے میں ہمیشہ آپ کی احسان مند رہوں گی۔

جواب: جیتی رہو! اللہ پاک آپ کے بیٹے کو صحت و تندرستی کے ساتھ لمبی عمر عطا فرمائے فرمانبردار نیک و صالح بنائے۔ (آمین)

ماریہ (لاہور)

قادری صاحب! میں نے پسند کی شادی کے لئے آپ سے لوح نکاح منگوا کر اس کا وظیفہ پڑھا تھا میں جس کو پسند کرتی تھی اسکے گھر والے ہماری شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے۔ آپ کا وظیفہ مکمل ہونے کے ایک مہینے بعد ہی ہماری شادی ہو گئی تھی، راہنمائی فرمائیں کہ لوح نکاح کا اب کیا کروں؟

جواب: شکھی رہو! بیٹی 2 نفل اللہ پاک کے حضور شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ختم کرادو۔

مسز جمیل (راولپنڈی)

قادری صاحب! میں اپنی بڑی بیٹی کی شادی کے لئے بہت پریشان تھی، اسکی عمر بھی 30 سال سے اوپر ہو گئی تھی، خوبصورت اور اعلیٰ تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود اسکے رشتے اب آتے ہی نہیں تھے۔ تین سال پہلے تک اس کے بہت رشتے آئے مگر خوب سے خوب تر کی تلاش میں ہم رشتوں کو ضائع کرتے رہے اور اب تین سال کا عرصہ گزر گیا تھا کوئی رشتہ آتا ہی نہیں تھا۔ بیٹی کی عمر بھی نکلتی جا رہی تھی، بہت فکر مند رہنے لگی تھی کہ کیا کروں۔ ایک دن مصالحوہ فوڈ میگزین میں آپ کے بارے میں پڑھا آپ کے موبائل نمبر پر آپ سے رابطہ کر کے اپنا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے لوح نکاح

السلام علیکم! قادری صاحب میری چھوٹی بہن کے رشتے کا بڑا مسئلہ بنا ہوا تھا کہیں رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا۔ رشتے آتے ضرور تھے بات چیت چلتی بھی تھی مگر آخر میں خاموشی اختیار ہو جاتی تھی اور اس طرح رشتہ ختم ہو جاتا تھا۔ آپ نے اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا، وظیفہ ابھی مکمل نہیں ہوا مگر آپ کی دعا سے میری بہن کی پچھلے مہینے بات چیت ہو گئی ہے اور ہم نے منگنی بھی کر دی ہے۔ قادری صاحب وظیفہ ابھی پڑھنا ہے یا چھوڑ دینا ہے؟

جواب: جیتی رہو! بیٹی وظیفہ کو لازمی مکمل کرنا ہے اور جب مکمل ہو جائے تو مجھ سے رابطہ کر کے مزید راہنمائی حاصل کر لینا۔

تسلیم اختر (جدہ)

انکل! اللہ آپ کو ہمیشہ سلامت رکھے اور آپ مجھ جیسی بہنوں اور بیٹیوں کی ہمیشہ مدد کرتے رہیں۔ میری شادی کو 6 سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی۔ شوہر دوسری شادی کے لئے بنجیدگی سے سوچنے لگے تھے۔ بہت علاج معالجہ کرایا مگر چارچھ ہفتوں سے زیادہ حمل ٹھہرتا ہی نہیں تھا۔ شوہر دوسری شادی کی بات کرتے تو میرا دماغ پھٹنے لگتا تھا ڈپریشن کی مریض بن گئی تھی۔ ایسے میں ایک سہیلی نے مجھے آپ کا نمبر دیا آپ سے بات ہوئی، آپ نے تسلی سے میرا مسئلہ سنا اور مجھے لوح مریم اور وظیفہ پڑھنے کو دیا، میں نے پوری یکسوئی اور باقاعدگی سے آپ کا وظیفہ پڑھا اور آپ کی دعا سے آج میں ایک خوبصورت بیٹی کی ماں ہوں۔

## Lucky Stone

## مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمنوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگلی بٹھا کر پھیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

## ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل : 0308-2543444

0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔





## LIVELY WEEKENDS

Dr. Imran

### Lasagné Rolls

#### Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Lasagné sheets (boiled)	8
Cheddar cheese (grated)	350 grams
Mayonnaise	1 cup
Milk	½ cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Onion (fried)	1
Black pepper (crushed)	2 tsp
Oregano	½ tsp
Tomato paste	2 tbsp
Thyme	½ tsp
Salt	to taste
Oil	5 tbsp
Tomato ketchup	for garnishing

#### Method:

- Heat oil in a pot; sauté ½ ginger/garlic and onion.
- Add mince, pepper, oregano and salt; cook.
- Mix milk, mayonnaise, ½ cheese, ½ pepper and salt in a bowl.
- Spread some mayonnaise mixture on a lasagna sheet; layer with some mince and roll.
- Repeat process to make rolls from all sheets; place in a Pyrex dish.
- Heat oil in a frying pan and fry remaining ginger/garlic.
- Add tomato paste and cook; put remaining pepper, thyme, little water and salt and cook till oil separates.
- Pour this sauce on lasagné; sprinkle remaining cheese on them and bake in a pre-heated oven at 180°C till cheese melts.
- Dish out and garnish with tomato ketchup.



### لڑائی رولز

اجزاء:

½ چائے کا چمچ	اور لگانو	½ کلو	مرغی کا قیرہ
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو پیسٹ	لڑائیا کی پیٹیاں (اُبلے ہوئی) 8 عدد	
½ چائے کا چمچ	تھانم	350 گرام	چڈر (کدو کش)
حسب ذائقہ	نمک	ایک پیالی	مایونیز
5 کھانے کے چمچے	تیل	½ پیالی	تازہ دودھ
سجانی کے لئے	ٹماٹو کچپ	2 چائے کے چمچے	پاہواہسن اورک
		ایک عدد	پیاز (تلی ہوئی)
		2 چائے کے چمچے	کٹی ہوئی کالی مرچ

### ترکیب:

دبھی میں تیل گرم کر کے ½ لیسن اورک اور پیاز نرم کریں۔ اس میں قیرہ ½ کالی مرچ اور لگانو اور نمک ڈال کر پکائیں۔ اب ایک پیالے میں دودھ مایونیز ½ پیاز ½ کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ لڑائی کی ایک پٹی پر پہلے مایونیز کے آمیزے کی تہ لگائیں پھر قیرے کی تہ لگا کر پیسٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے تمام پیٹوں کے رولز تیار کر کے ایک پائریکس کی ڈش میں نکالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے باقی لیسن اورک بھونیں۔ اس میں ٹماٹو پیسٹ ڈال کر پکائیں پھر باقی کالی مرچ تھانم تھوڑا سا پانی اور نمک ملا کر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اسے لڑائی رولز کے اوپر ڈال دیں اس پر باقی پیچر ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر باقی پیچر کھلنے تک پکا کر نکالیں اور ڈش کو ٹماٹو کچپ سے سجادیں۔





# Super Habib

## Purely Yours!







## LIVELY WEEKENDS

Raja Abdullah



### سبز رنگ کمپوٹ بیف اسٹیک

اجزاء:

اسٹیک کے اجزاء:

### Sizzling Kampot Beef Steak

#### Ingredients:

Undercut	300 grams
Garlic (chopped)	1/4 tsp
Oyster sauce	2 tbsp
White vinegar, parsley (chopped)	1 tsp each
Spring onions (chopped)	2 tsp
Oil	2 tbsp
Basil leaves	for garnishing

#### Kampot Ingredients:

Tomatoes (cut small)	3
Parsley (chopped)	1 tbsp
Green and black olives	10 each
Capsicum (chopped)	1/2
Basil leaves (chopped)	2 tbsp
Lemon juice, capers	2 tsp each
Garlic (chopped)	1/2 tsp
Salt	1/4 tsp
Olive oil	4 tbsp

#### Method:

- Slightly steam vegetables and keep aside.
- Marinate undercut with its ingredients and keep aside.
- Mix kampot ingredients except oil in a bowl.
- Heat grill pan and apply oil on it; grill undercut from both sides.
- Heat oil in a frying pan and sauté kampot; remove.
- Heat a sizzler and put butter on it; spread onions and leek; place undercut.
- Pour kampot on top; add vegetable and garnish with basil.

سرونگ کے اجزاء:

پھول گوہی کے پھول فرنی بیسز آلو گاجر	100 گرام
مکھن	30 گرام
ایک (موٹی کٹی ہوئی)	ایک ڈنڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	1/4 چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	60 گرام

#### Serving Ingredients:

Cauliflower flowers, french beans, potatoes, carrots	100 grams
Butter	30 grams
Leek (cut thickly)	1 stick
Onion (finely cut)	1
Salt	1/4 tsp
Olive oil	60 grams

300 گرام	انڈر کٹ
1/4 چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	اویسٹر ساس
ایک ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ (چوپ کیا ہوا)
2 چائے کے چمچے	ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	تلی کے پتے

کمپوٹ کے اجزاء:

3 عدد	ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	احمودہ (چوپ کیا ہوا)
10, 10 عدد	ہرے اور کالے زیتون
1/2 عدد	شملة مرچ (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	تلی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
2, 2 چائے کے چمچے	لیمون کا رس کپھرز
1/2 چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/4 چائے کا چمچ	نمک
4 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

ترکیب:

ہریوں کو ایک بھاپ میں اُبال کر رکھ لیں۔ انڈر کٹ پر علاوہ تیل اس کے اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ تیل کمپوٹ کے اجزاء ملا لیں۔ گرل پین کو گرم کر کے تیل ڈالیں اور انڈر کٹ اس پر دونوں جانب سے سینک لیں۔ فراٹنگ پین میں تیل گرم کریں اور کمپوٹ کو ہلکا سا تھپکھپک لیں۔ سبز رنگ کر کے اس میں مکھن ڈالیں اس میں پیاز اور لیک بچھا کر انڈر کٹ رکھ دیں۔ اس پر کمپوٹ ڈالیں اسے ہریوں اور تلی سے سجادیں۔





## LIVELY WEEKENDS

Raja Abdullah



### Chicken Chilli with Khua Chow

#### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	400 grams
Egg	1
Dried, round red chillies	15
Red, green and yellow capsicums	1 each
Green chillies (cut thickly)	5
Leek (cut thickly)	1 stick
French beans (cut thickly)	3
Khua chow	4 tsp
Oyster sauce	2 tsp
Garlic (chopped)	1/2 tsp
Chicken powder	1/2 tsp
Cornflour	2 tbsp
White sesame seeds	1/2 tsp
Salt	1 tsp
Sesame oil	4 tbsp

#### Method:

- Marinate chicken with cornflour, egg and salt and keep aside.
- Heat oil in a frying pan and fry chicken golden; remove.
- In the same frying pan sauté leeks and remove.
- Fry capsicums; remove.
- Fry green chillies and remove.
- Fry khua chow in the same frying pan; add red chillies and chicken and fry for 1 minute; add remaining ingredients and fry for few minutes.
- Dish out and serve.

### چکن چلی و دخوا چاؤ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	400 گرام
انڈہ	ایک عدد
سوجھی گول لال مرچیں	15 عدد
لال ہری پیلی شملہ مرچیں	ایک ایک عدد
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	5 عدد
لیک (موٹی کٹی ہوئی)	ایک ڈنڈی
فرنج بیجز (موٹی کٹی ہوئی)	3 عدد
خوچاؤ	4 چائے کے چمچے
اویسٹر ساس	2 چائے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	1/2 چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
سفید تل	1/2 چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تل کا تیل	4 کھانے کے چمچے

#### ترکیب:

مرغی میں کارن فلور، انڈہ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی فرائننگ پین میں لیک کو ہلکا سا تل کر نکال لیں پھر شملہ مرچیں اس کے بعد ہری مرچیں تل کر نکال لیں۔ اسی فرائننگ پین میں خوچاؤ تلیں اس میں لال مرچیں اور مرغی ڈال کر ایک منٹ تک بھونیں پھر باقی تمام اجزاء شامل کر کے چند منٹ تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔





Zubaida Tariq



## ننھے ساتھیوں کے لئے

خواتین کے لئے کھانا پکانا نہایت اہمیت کا حامل کام ہے لیکن اس سے زیادہ مشکل یہ طے کرنے میں پیش آتی ہے کہ گھر والوں کے لئے آج پکایا کیا جائے۔ معاملہ جب ہونے لگتا ہے بچوں کا تو یہ مشکل اور بھی بڑھ جاتی ہے کیوں کہ بچوں کو ہر روز نئے ذائقے ہی بھاتے ہیں۔ بچوں کو ان کی پسندیدہ غذا اگر روز دی جائے تو وہ جلد ہی اس سے اکتا جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم گاہے بگاہے مصالحہ کے ننھے قارئین کے لئے نئے مزیدار کھانے پیش کر رہے ہیں۔

## Mashed Potatoes

### Ingredients:

Potatoes  
Black pepper (crushed)  
Salt  
Butter (melted)  
Fresh coriander

6  
to taste  
to taste  
1 tbsp  
for sprinkling

### Method:

- Boil and mash potatoes.
- Mix potatoes with butter, pepper and salt; sprinkle coriander; serve.

## میشڈ پوٹاٹوز

اجزاء:

6 عدد	آلو
حسب ذائقہ	نئی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	مکھن (پگھلا ہوا)
چھڑکنے کے لئے	ہر ادھیا

ترکیب:

آلوؤں کو بال کر بھرتے بنالیں۔ اس میں مکھن، کالی مرچ اور نمک ملائیں اور ہر ادھیا چھڑک کر پیش کریں۔



# طبی مشورے

حافظ الہند حکیم سید ظفر یاب علی شاہ دہلوی کے پوتے  
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکری کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ

شاہی طبیب عمائے دین سلطنت عزت ماآب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ



360 سالہ  
طبی خدمات



عزت ماآب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ، جہانگیر خانگی، شاہی طبیب حضرت سلطان باہر  
حضرت سلطان احمد علی صاحب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری کیساتھ ملاقات کے موقع پر

اب میں نے ٹیسٹ رپورٹ کرائیں جو بالکل نارمل ہیں میرے دل سے آپ کیلئے  
دعاؤں نکلتی ہیں کہ میرا مستقبل محفوظ ہو گیا ہے اور میری رپورٹس دیکھ کر کہیں نے  
مجھے اپنی ملازمت پر باحال کر دیا آپ سے یہ پوچھتا ہے کہ میں دوبارہ اس مرض  
میں مبتلا تو نہیں ہوں گا۔

جواب: محترم طارق خان شیروانی سعودی عرب صاحب آپ بے فکر ہو کر سعودی  
عرب جائیں وہاں روضہ رسول حاضری دیں اللہ کا شکر ادا کریں انشاء اللہ محفوظ  
رہیں گے کھانے پینے میں حسب حدائیت احتیاط رکھیں جب بھی پاکستان آئے  
ہمارے مطب میں چیک اپ کروالیا کریں۔

نسوانی حسن کی کمی کسی شہزادہ کی زندگی میں نقصان دہ ہے۔  
مسز کاروئی، مس رشیم کراچی، مس نگہت خان پشاور، مس گلشن حیدر آباد کن بھارت۔  
آپ تمام خواتین کسی بھی چھپکاپٹ کے بغیر فوری کورس منگوائیں آپ کی زندگی  
ازدواجی پریشانیوں سے محفوظ رہے گی نسوانی حسن کی نشوونما Smart Figure  
ہی حقیقی حسن ہے۔ Female Figure کا کورس Rs. 9500

بیرون ملک اور دیگر شہروں کے مریض ہم سے  
ادویات بذریعہ پارسل طلب کر سکتے ہیں۔  
نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک  
اکاؤنٹ نمبر 114902010030421  
عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 یا بذریعہ  
ایزی پیسہ ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں  
شفاء منجانب اللہ

## مرض قلب (عبد الحمید وارثی) (پتلی)

سوال: جناب پروفیسر حکیم سید عسکری صاحب میری عمر 42 سال ہے میں ڈھائی  
سال سے دل کے مرض میں مبتلا ہوں دن میں کسی بھی وقت دل ڈوبنا شروع ہوتا  
ہے مانتے پر پینہ آتا ہے اور بے سدھ ہو کر بستر پر لیٹ جاتا ہوں کچھ دیر با طبیعت  
درست ہو جاتی ہے کبھی کبھی دل میں درد اٹھتا ہے جو کمر اور بازو کی طرف جاتا ہے  
یہ درد کبھی شدید اور کبھی ہلکا ہوتا ہے اسٹیج گرافی رپورٹ میں ڈاکٹر نے دل کی دوشر  
یا نیس بند ہونے کی تصدیق کی ہے میں بائے پاس سے ڈرتا ہوں میرے ایک  
دوست نے بتایا کہ سات سال قبل اس کی حالت بھی ایسی ہی تھی اس نے آپ سے  
علاج کروایا اور وہ اب تک نارمل ہے اور میرے بھائی جیسے دل کا مرض لاحق تھا  
تین سال قبل ڈاکٹر نے بائے پاس کا کہا تھا مگر میرے دوست کے فضل سے باکل صحت  
سے دوا نسخہ قلب خاص منگوا کر استعمال کیا اور وہ اللہ کے فضل سے باکل صحت  
یاب ہیں برائے کرم آپ مجھے بھی نسخہ قلب خاص تجویز فرما کر میرے اس پتے پر  
ارسال کر دیں میں تازہ زندگی آپ کو دے گا میں دو ٹوک (میں نے رپورٹس ای میل کر دی  
ہیں)

جواب: عبد الحمید وارثی صاحب آپ کی تمام رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کیلئے  
اختلاج قلب کا بہترین نسخہ خاص تجویز کیا ہے 90 دن استعمال کر لیں انشاء اللہ دل  
کا مرض تاحیات نہ ہوگا۔

## ہیبائٹائٹس (عبد القیوم خان شیروانی) (سعودی عرب)

سوال: حکیم صاحب میں سعودی عرب میں 15 سال سے ملازمت کرتا تھا یہاں  
اچانک خراب ہو گئی ٹیسٹ کروایا کہ میں ہیبائٹائٹس کا شکار ہو گیا تھا اور مجھے کہیں نے  
مجھے علاج کیلئے پاکستان بھیجا میں آپ سے رابطہ کیا آپ نے 90 دن کا کورس دیا

سوال: محترم حکیم عسکری صاحب میری عمر 25 سال ہے غیر شادی شدہ ہومیر اوزن  
120Kg اور قد 5 فٹ 8 انچ ہے میں اپنے وزن کی وجہ سے بہت پریشان ہو چکی  
مخمل میں جاتی ہوں تو تنہید کا نشانہ بنتی ہوں اپنے آپ کو بلا کرنے کی تمام تدابیر  
کر چکی ہوں سلنگ کی مہنگی اور نام و ادویات بھی استعمال کر چکی ہوں مگر وزن  
بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی کہ مترادف، جوڑوں اور کمر میں شدید درد رہتا، گیس  
تیزابیت اور قبض رہتی ہے، ماہواری ایک یا دو دن بہت کم ہوتی ہے اسکے ساتھ لیکو  
ریا کی بھی شکایت رہتی ہے جسم اور چہرے پر فاضل بال اور رنگت سیاہی مائل ہو رہی  
ہے تین سال قبل میرا وزن 52Kg تھا شدید الجھن کی شکار ہوں میرے منگیتر اور  
اس کے رشتہ دار کہتے ہیں کہ تم اپنے سابقہ وزن پر واپس آؤ گی پھر شادی کریں گے  
حکیم صاحب میں نے آپ کی بہت تعریف سنی ہے خدا کیلئے میرا مسئلہ حل فرما  
دیں میں تازہ زندگی آپ کی مشکور رہو گی۔

جواب: محترمہ عارفہ صدیقی صاحبہ آپ مینا بولیک سسٹم کی خرابی اور ہارمونز کی خرابی  
کی شکار ہیں جس کی وجہ سے وزن کم کرنے کی ادویات اور ورزش کا اثر ثابت  
نہیں ہو رہی صبح نہارتین سے پانچ گلاس پانی 15 سے 20 منٹ میں ایک ایک گلا  
س کر کے پئیں آپ اپنی غذا میں مرغی اور بکرے کے گوشت کا شوربا، کچنی پکی  
سبزیوں، پھلوں، بغیر ملائی والا دودھ اور دہی کا استعمال خوب کریں گندم کے آٹے  
کی بجوی اور کالے چٹوں کا آٹا ملا کر روٹی استعمال کریں دو پہر اور رات کھانے  
سے 35 منٹ قبل تین گلاس پانی پئیں پر ہیز پکٹی، مینھی، بادی اور سکیل اشیاء سے  
پرہیز کریں آپ ہمارے ادارے سے براہ راست رابطہ کر کے اپنا خصوصی کورس  
منگوائیں انشاء اللہ 6 ماہ کے علاج سے آپ اپنی 3 سال پہلے والی پوزیشن پر واپس  
آ جائیں گی۔

موٹاپا کورس پر صرف -/6,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/6,500  
شوگر، امراض قلب، ہیبائٹائٹس، فالج، لقو، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد، ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض (غذاء قد امیہ)  
اور (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں  
کراچی، روالپنڈی، اسلام آباد، لاہور اور حیدر آباد کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپنا نمٹ لے سکتے ہیں۔

**ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic**  
Help Line 0333-2151933 Website: askariherballab.com E-mail: askariherballab@gmail.com  
CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Gulberg & Old City Pani Wala Talab 0312-3419070, 0324-4744437  
ایم اے جناح روڈ 10/5، 10 فلور، رمپا پلازہ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680  
ڈیفنس فیز 1st فلور، 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر 21-E، تو حید کمرشل ایریا، ڈی ایچ اے، کراچی فون: 021-35834872  
KARACHI



# آلو اگانا ایک آسان اور مزے دار کام

گھر کے اگائے ہوئے آلو کا مزہ اٹھائیں جس کے ایک پودے سے مسلسل تین سال تک سبزی حاصل کی جاسکتی ہے

کیا آپ کو کبھی گھر میں اگائے ہوئے تازہ آلو کھانے کا اتفاق ہوا ہے؟

تو پھر آپ یقیناً میری اس بات سے اتفاق کریں گے کہ ان کا مقابلہ کسی بھی صورت بازار سے خریدے ہوئے آلوؤں سے نہیں کیا جاسکتا کیوں کہ گھر میں اگائے ہوئے آلو لذت اور ذائقے میں نہایت بہترین ہوتے ہیں۔

آلو ایک ایسی سبزی ہے جسے دنیا بھر میں انتہائی شوق سے کھایا جاتا ہے۔ ہم میں سے اکثریت روزانہ ہی دن میں کم از کم ایک مرتبہ اور عام طور پر اس سے زیادہ مرتبہ بھی آلو کھالتی ہے۔ آلو دنیا بھر میں استعمال کی جانے والی انتہائی مقبول سبزی ہے جسے گھر کے باغیچے میں اگانا کسی بھی طرح مشکل نہیں ہے۔ انتہائی بہترین ذائقے کے حامل ان آلوؤں کو محفوظ کر کے کئی ماہ تک ان سے لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔

آلوؤں کو 200 قبل مسیح سے بھارت میں کاشت کیا جا رہا ہے۔ 1537ء میں ہسپانویوں نے انہیں دریافت کیا اور وہ سفر سے واپسی میں اسے اپنے ہمراہ یورپ لے آئے۔ آلو نارٹھ امریکہ میں پہلی مرتبہ 1621ء میں متعارف ہوا۔ آج آلو دنیا کی سب سے بڑی زرعی پیداوار کے طور پر جانے جاتے ہیں۔

## کاشت کا موسم:

جارحانہ انداز میں بڑھنے والی سبزی آلو کے پودے کے لئے مکمل سورج کی ضرورت ہوتی ہے اسی لئے جاتی ہوئی سردیوں کو آلو اگانے کے لئے بہترین موسم قرار دیا جاتا ہے۔ روشنی میں اگائے جانے والے آلو بہترین فصل دیتے ہیں۔ آلو اگانے کے لئے زیادہ پانی، نم مٹی اور اچھی کھاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ آلو نہایت سہولت سے زیادہ بہتر انداز میں پھل دینے والی فصل ہے۔ آلو کا ایک پودا تین سال تک متواتر فصل دے سکتا ہے۔ اس مقصد کے تحت اس کا مقام تبدیل کیا جاتا ہے تاہم آلو 65 سے 100 دن میں فصل دینے کے قابل ہوتے ہیں۔

## کاشت کی تیاری:

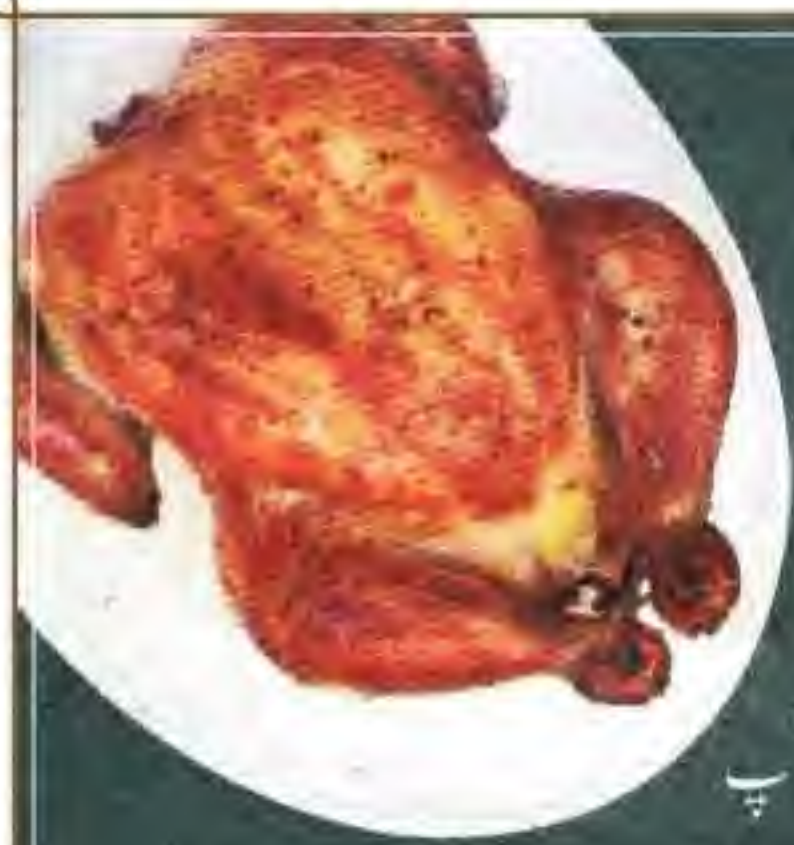
کنٹینر میں آلو اگانا نہ صرف آسان بلکہ مزے دار کام ہے کیوں کہ آلو کے پودے حیران کن تیزی سے بڑھتے ہیں۔ آلو کے بیج کسی بھی زمری سے با آسانی حاصل کئے جاسکتے ہیں یا پھر ایسے آلو بھی لئے جاسکتے ہیں جس میں آنکھیں بنی ہوئی ہوں۔

3 گیلن کے ایک کنٹینر کو 50 فیصد مٹی اور 50 فیصد کھاد سے 1/3 بھر دیں اس میں آلو کا ایک ایسا بیج جس میں کم سے کم 2 کوٹلیں پھوٹی ہوئی ہوں دبائیں اور اسے کھاد اور مٹی سے مکمل طور پر ڈھانک دیں پھر پودے کو پانی دے کر چھوڑ دیں۔ اگر آپ آلو کو زیادہ گہرائی میں دبانا نہیں چاہتے تو اس کے اوپر ڈالی جانے والی کھاد اور مٹی کی مقدار کم رکھیں۔ جب موسم میں ٹھنڈا ترنی شروع ہو جائے تو پانی کے وقفے میں اضافہ کر دیں۔ ایک بار جب پودے 6 انچ تک بڑھ جائیں تو اس میں مزید کھاد اور مٹی شامل کریں تاہم اس عمل میں پودوں کو نقصان نہیں پہنچنا چاہئے۔ کھاد اور مٹی ڈالنے کے عمل کو وقفے وقفے سے دہرایا جاسکتا ہے۔ پودے پر پھول آنے کا مطلب ہے کہ اب کسی بھی وقت پودے سے آلو حاصل کیا جاسکتا ہے البتہ پوری فصل حاصل کرنے کے لئے پودے کے پیلے پڑ جانے کا انتظار کرنا ہوگا۔

## احتیاط:

کنٹینر میں آلو اگانے میں صرف یہ قیاحت ہے کہ اس میں پانی دینے کے حوالے سے چوکس رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پودے کی مٹی کو نم رکھنا بھی نہایت ضروری ہے لہذا پودے کو اس وقت تک پانی دیا جانا چاہئے جب تک وہ تہہ سے باہر نہ آنے لگے۔ آلو زیادہ دیر تک گرمی براہ راست روشنی میں رہنا پسند نہیں کرتے۔ اگر آپ بہت گرم علاقے کے رہائشی ہیں تو عارضی طور پر اسے سایہ فراہم کر دیں۔ صحت مند کھاد اور تسلسل سے ملنے والا پانی آلو کی فصل کو کیڑے مکوڑوں اور بیماریوں پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ کنٹینر میں پانی کی ٹکاسی یقینی ہونی چاہئے اس میں نامیاتی کھاد استعمال کریں۔ تیار فصل سے آلو حاصل کرنے کے لئے پھاڑ دیا کوئی تیز دھار کا آلہ استعمال کرنے کے بجائے ہاتھوں میں دستانے پہن کر نرمی سے جڑوں سے آلو تلاش کریں بصورت دیگر آپ کی محنت ضائع ہونے کا خدشہ ہے۔ آلو کی فصل کو نقصان دہ کیڑے مکوڑوں مثلاً کے طور پر سگ (slugs) سے ڈور رکھیں کیوں کہ یہ نہ صرف پتوں بلکہ جڑوں کے لئے بھی انتہائی خطرناک ہیں۔ ■





## حراروں کا تخمینہ

قارئین کی معلومات میں اضافے کے لئے پاکستانی کھانوں میں حراروں کا تخمینہ دیا جا رہا ہے۔ اب آپ خود طے کریں کہ آپ ان کھانوں کے ذریعے ایک دن میں کتنے حرارے کھا رہے ہیں۔ یہ مقدار 100 گرام کے حساب سے ہے۔



بریفی	100 گرام	150 حرارے
بکری کے گوشت کا پلاؤ	100 گرام	170 حرارے
نہاری	100 گرام	165 حرارے
بکری کے گوشت کا قورمہ	100 گرام	110 حرارے
مرغی کے گوشت کا قورمہ	100 گرام	100 حرارے
گائے کا قہیمہ	100 گرام	200 حرارے
بلی چلی وال	100 گرام	140 حرارے
کابلی چنے کا سالن	100 گرام	150 حرارے

مرغی کی کڑاہی	100 گرام	165 حرارے
بلی چلی سبزیاں	100 گرام	110 حرارے
بکری کے گوشت کا سالن	100 گرام	190 حرارے
مرغی کے پیچ کباب	100 گرام	190 حرارے
گائے کے پیچ کباب	100 گرام	300 حرارے
چپاتی	ایک درمیانی	150 حرارے
سادہ نان	ایک عدد	200 حرارے
پرائیڈ	ایک عدد	300 حرارے







# جہانم کی بیوی

Mon to Wed at 9:00 p.m.

Produced by: 7th Sky Productions    Written by : Sadia Akhter    Directed by : Arif Khan  
Cast: Saba Faisal, Sidra Batool, Natasha





# مصالحہ ٹپس

ہلکا اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک چائے کا چمچ شہد نیم گرم پانی میں ملا کر پیئیں۔

ہلکا ٹماٹر کھانے سے قبض کی شکایت دور ہوتی ہے اور آنتوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ یہ دانتوں کی حفاظت کرتا ہے تاہم کھانسی نزلے اور زکام میں اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔

ہلکا اگر بالوں میں خشکی ہے تو سرسوں کے تیل میں لیموں کا رس یا سرکہ ملا کر سر میں لگائیں۔ مسلسل عمل دہرانے سے نہ صرف خشکی ختم ہو جائے گی بلکہ بالوں میں چمک بھی آجائے گی۔

ہلکا سیب کا رس گیہوں کے آٹے میں ملا کر ماسک بنالیں۔ یہ ماسک خشک جلد کے لئے نہایت مفید ہے۔ چہرے پر داغ دھبے ہونے کی صورت میں 15 دن تک یہ ماسک استعمال کریں داغ دھبے ختم ہو جائیں گے۔

ہلکا کپڑوں سے پسینے کے دھبے دور کرنے کے لئے دھبوں کی جگہ پر تھوڑا سا امونیا لگا کر انہیں دھوپ میں رکھ دیں۔ دھبے جاتے رہیں گے۔

ہلکا گھر پر ریشمی کپڑوں کو دھونا ہو تو پانی میں واشنگ پاؤڈر کے ساتھ تھوڑا سا لیموں کا رس بھی ڈال دیں۔ یہ ریس کپڑوں کو بد رنگ ہونے سے بچائے گا اور سٹیک کو نرم بھی رکھے گا۔

ہلکا روٹی بیلے وقت چاروں طرف سے یکساں دباؤ ڈالیں ورنہ پکاتے وقت روٹی اُس جگہ سے کھنک رہ جائے گی جہاں دباؤ کم پڑے گا۔

ہلکا لڈو یا برفی بنانے کے لئے آٹے کو پہلے سے گرم اوون میں بھون لیں اس سے نہ صرف مزے میں اضافہ ہو جائے گا بلکہ کچی بھی کم استعمال ہوگا۔

ہلکا اگر سالن میں مرچیں زیادہ ہو جائیں تو اس میں گرم مصالحہ نہ ڈالیں۔ اس کی جگہ دار چینی بڑی الائچی سفید زیرہ اور ایک لوٹک پیس کر ڈالیں اور مناسب حد تک کچی نتھار لیں۔ سالن خوشبودار ہو جائے گا اور مرچ بھی کم ہو جائے گی۔

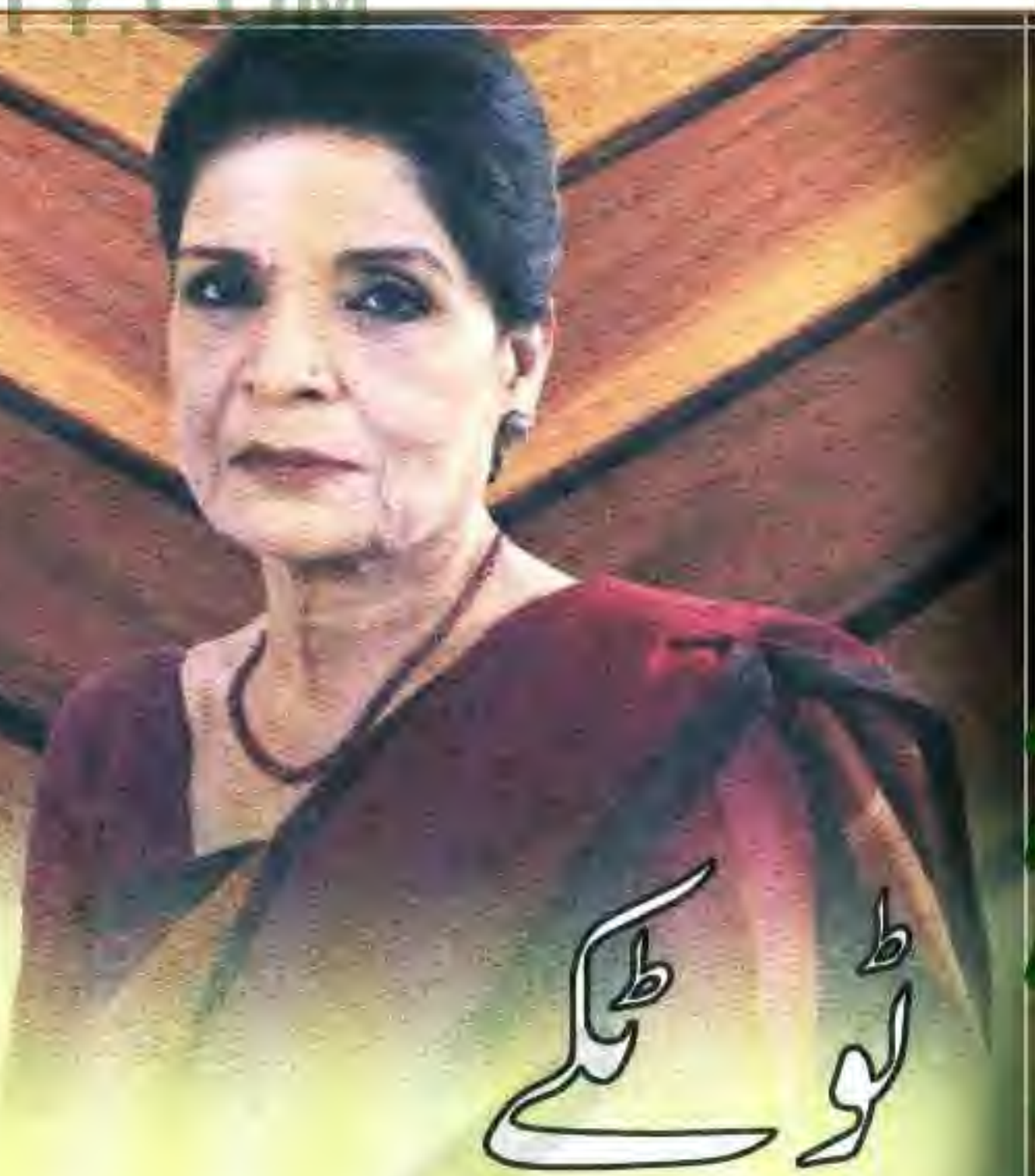
ہلکا پلاؤ وغیرہ پکانے کے بعد بخنی بچ جائے تو اسے برف جمانے والے سانچے میں ڈال کر بھادیں اور پھر نکال کر پلاسٹک کی تھیلی میں ڈال لیں۔ انہیں بعد میں مختلف کھانوں میں ڈالنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ہلکا حلق اور تالو میں زخم ہو جائے تو ایک لیٹر پانی میں ایک چائے کا چمچ پیسی ہوئی بلدی ڈال کر ابالیں۔ جب ایک تہائی پانی رہ جائے تو اسے چھانیں اور صبح و شام اس سے غرارے کریں۔

ہلکا ایک سیب 11 انچہ ایک چائے کا چمچ شہد اور 4 پیالی پانی ملا کر ابالیں اسے ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیں۔ اس میں سے 2 چمچ شربت ایک پیالی نیم گرم پانی میں ڈال کر دن میں 4 مرتبہ پینے سے کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔







ٹوٹکے



بخار کم کرنے کے لئے

پانی میں تھوڑا سا سفید سرکہ یا کوئی بھی یوڈی کلون ملائیں۔ اس پانی میں 4 تو لے بھگو کر انہیں بغل، گھٹنے اور پیروں کے درمیان دبا کر رکھنے سے بخار کم ہو جاتا ہے۔



بھوک بڑھانے کے لئے

اگر آپ کو بھوک نہیں لگتی تو کیٹو کے ٹوڈے میں پسا ہوا کالا نمک چھڑک کر کھائیں۔ اس سے نہ صرف بھوک بڑھ جائے گی بلکہ معدے کا نظام بھی ٹھیک رہے گا۔ اس کے علاوہ ایک کھانے کے چھپے صاف پانی میں ایک اعلیٰ کا ٹوڈا بیج سمیت لے کر اس کا رس بنالیں۔ اسے صبح تھار منہ پینے سے بھوک لگے گی۔ حاملہ خواتین اسے پیئیں تو انہیں متلی اور چکر نہیں آئیں گے۔



پیروں کے فٹکس دور کرنے کے لئے

عام طور پر خشکی کی وجہ سے پیروں میں فٹکس ہو جاتے ہیں۔ انہیں دور کرنے کے لئے کوشش کریں کہ پیروں سے زیادہ سے زیادہ کھلے رکھیں۔ پیروں میں پیٹرولیم جیلی لگائیں اور اسے نیم گرم پانی سے دھو لیں جتنا ممکن ہو پیروں کو سورج کی روشنی میں رکھیں۔



گاجروں کو محفوظ کرنے کے لئے

گاجروں کو کٹدو کش کر کے اسے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ ایک سے دو مہینے تک اسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔



چیونٹیاں بھگانے کے لئے

اگر باورچی خانے میں چیونٹیاں ہو جائیں تو سلیپ اور درازوں میں ہلدی اور نمک ملا کر ڈال دیں۔ چینی اور شہد میں اگر چیونٹیاں آجائیں تو اس میں لوٹکیں ڈال دیں جب کہ نمک میں آنے والی چیونٹیاں چاول ڈالنے سے بھاگ جاتی ہیں۔



دبچگی میں جسے نمک کو دور کرنے کے لئے

جس دبچگی میں پانی گرم کیا جاتا ہے اس میں نمک جم جاتا ہے۔ میٹھا سوڈا گیلیا کر کے رات میں خالی دبچگی کے اندر مل دیں۔ صبح اس میں پانی بھر کر چند گھنٹوں کے لئے رکھ دیں پھر ایک آلو اور ایک پیاز کا ٹکڑا ڈال کر پانی گرم کریں۔ اُبال آنے پر پانی پھینک دیں اسے رات میں پھر گیلیا میٹھا سوڈا لگا کر رکھ دیں اور صبح برتن دھونے والے صابن سے دھو لیں اور خشک کر کے رکھ لیں۔



ہری سبزیوں کے رنگ برقرار رکھنے کے لئے

اُبالتے ہوئے ہری سبزیوں کو اپنے رنگ کو بچھڑکتی ہیں۔ اگر سبزیوں کو اُبالتے ہوئے اس میں تھوڑی سی چینی ملا لیں تو ان کا سرسبز ہر رنگ برقرار رہتا ہے۔





نیو کی ایئر بری اینڈ فرینڈس پوائنٹ  
 شہزادہ سہیل کی سہیل موند ہے  
 شہزادہ سہیل کی سہیل موند ہے



# تہذیب اکبر

وفائیں چھپی زندگی کی ہار

Every Sunday at 8:00 p.m.

پیشکش: منوہند ورید، ہمایوں سعید، شہزاد نصیب | تحریر: خلیل الرحمن قمر | ہدایات: سراج الحق  
 کاسٹ: صبا قمر، عابد علی، نعمان حبیب، محمود اختر، مہربانو، رضا زیدی، خواجہ سلیم، طارق جمیل

